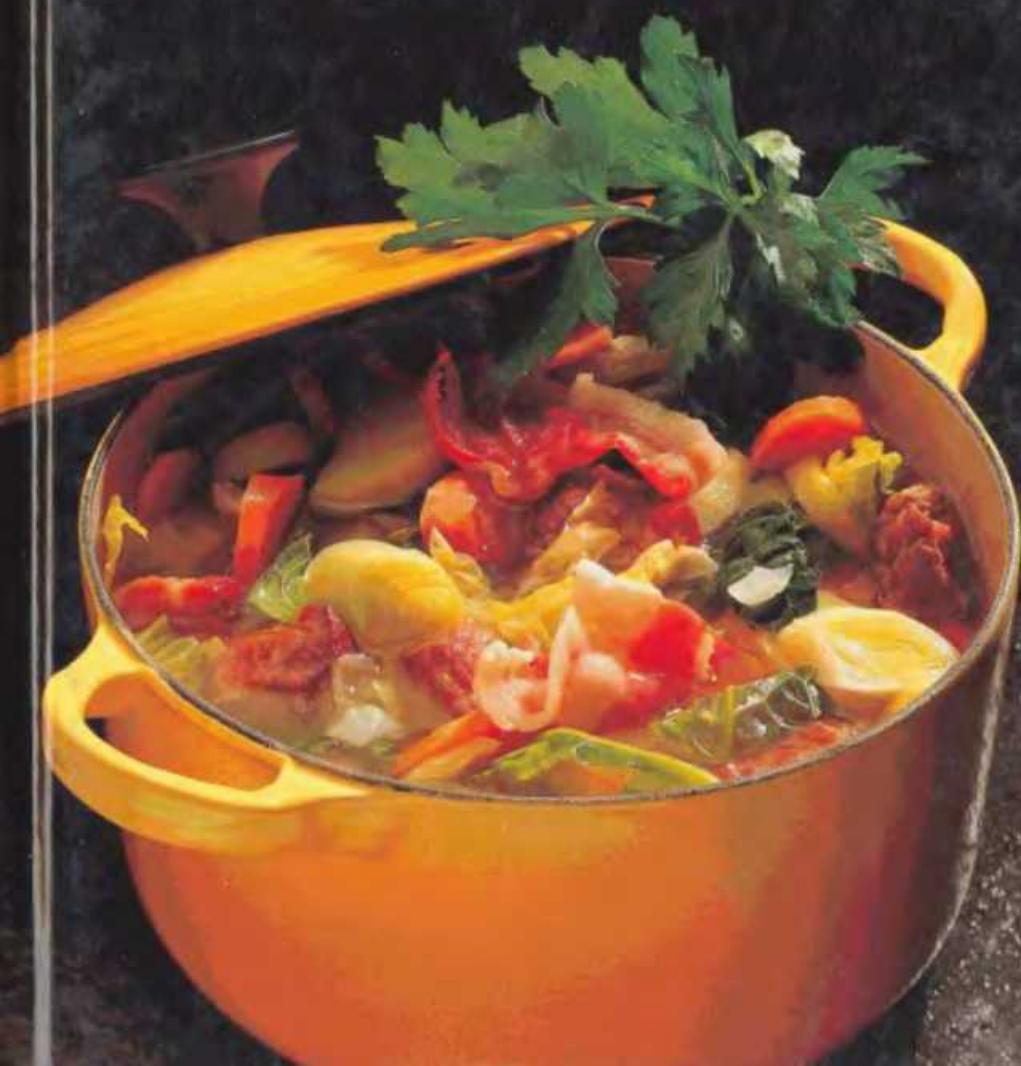


Д-Р ЭТКЕР

# ПЕРВЫЕ БЛЮДА



Данная книга скачана с сайта

[www.natahaus.ru](http://www.natahaus.ru)

Самые вкусные и полезные  
рецепты для первых блюд

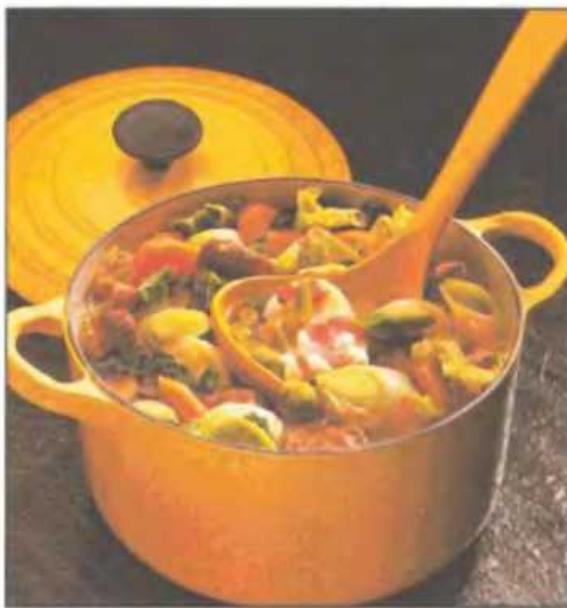


Первые блюда  
дают особенное удовольствие.

Можно взять кастрюлю, выбрать наилучшие  
ингредиенты, перемешать их, приправить своей  
несокрушимой фантазией и получить совершенно  
необыкновенное первое блюдо! Из огромного числа  
существующих рецептов первых блюд мы выбрали  
лучшие для каждого времени года.

# Суп из савойской капусты с бараниной

(готвится в сковородке)



Взять

1 кочан савойской  
капусты  
(около 400 г),

1 стебель  
лука-порея  
2 крупных моркови  
750 г мало-  
разваривающегося  
картофеля  
750 г баранины  
(шейная часть)

50 г свиного сала,  
проросшего мясом,  
солью, перцем,

удалить наружные листья, кочан разрезать  
на четыре части, вымыть, нарезать соломкой,

очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками.  
очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками.

очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Из

вырезать кости, мясо промыть в проточной  
холодной воде, обсушить, нарезать кубиками.

нарезать кубиками, положить в сковородку,  
вытопить жир, положить туда же нарезанное  
кубиками мясо, приправить  
обжарить со всех сторон.

2 луковицы

сладким красным  
перцем,  
порубленные  
листки тимьяна

примерно 500 мл  
(1/2 л) мясного  
бульона

8 ломтиков  
свиного сала,  
проросшего мясом  
(примерно 75 г),

очистить, нарезать кубиками, прибавить к  
мясу, пожарить еще некоторое время, а затем  
положить туда же нарезанные савойскую  
капусту, лук-порей и морковь, перемешать  
их с мясом, приправить солью, перцем,

добавить

и перемешать.

Сверху положить ломтики картофеля, полить

(ломтики картофеля должны быть не  
полностью покрыты бульоном),  
посыпать солью, перцем, сверху положить

закрыть сковородку крышкой.

Суп с бараниной варить около 8 минут.

## Овощной суп с говядиной

500 г говядины

2 ст. ложки  
маргарина

солью, перцем,  
1 л мясного  
бульона,  
1 кг овощей  
(горошек, морковь,  
кольраби, цветная  
капуста).

375 г картофеля

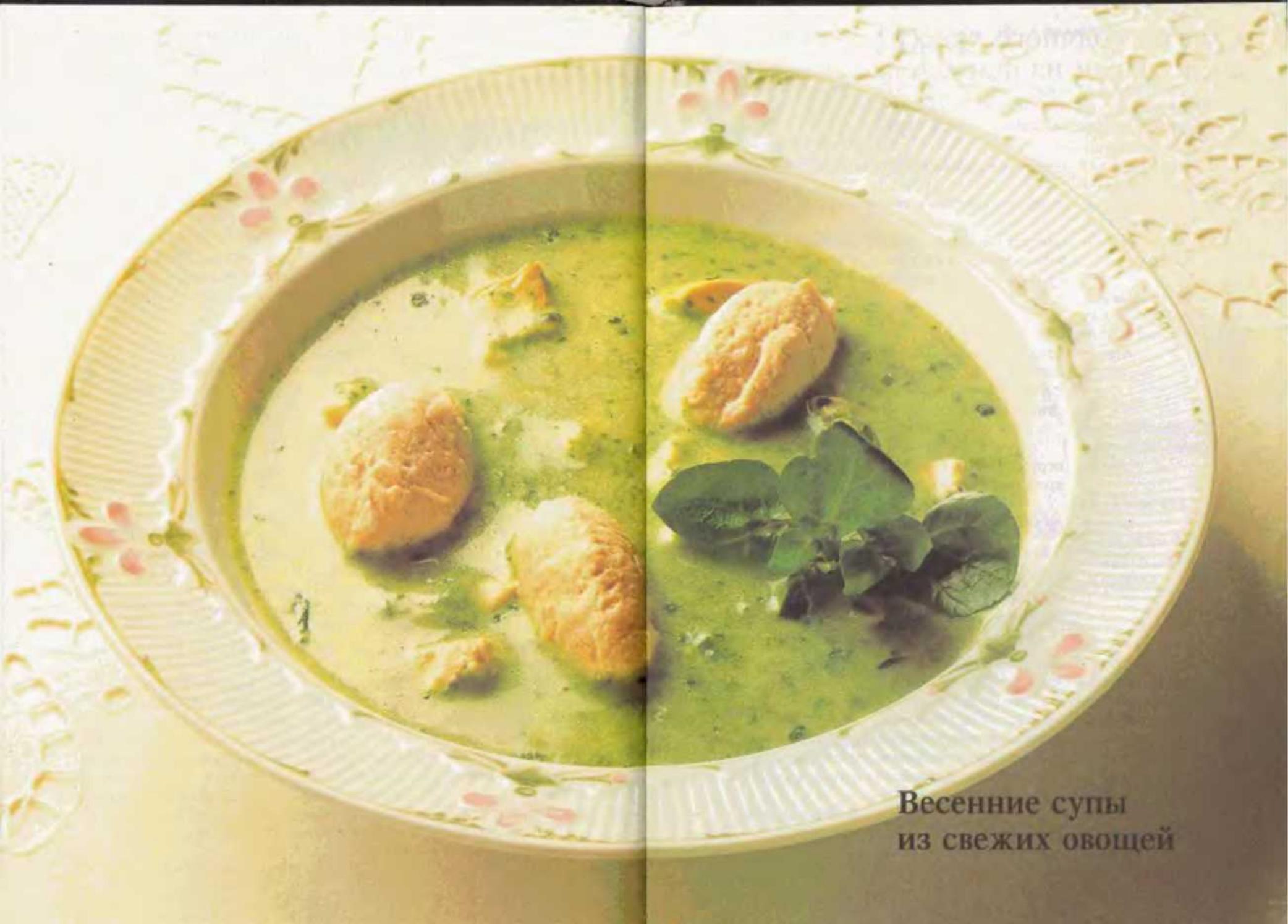
2 ст. ложками  
смеси нарубленной  
прянай зелени.

промыть в холодной проточной воде, обсушить,  
нарезать кубиками.

разогреть, при перемешивании слегка  
обжарить в нем мясо, приправить  
прилить

варить 30–40 минут. Взять

Горошек выложить, морковь и кольраби  
очистить, цветную капусту разобрать на  
кочанчики, все овощи вымыть.  
очистить, вымыть. Морковь, кольраби, карто-  
фель нарезать кубиками, овощи прибавить к  
мясу, приправить солью, перцем, довести до  
кипения, варить около 30 минут до готовности.  
Готовый суп посыпать



Весенние супы  
из свежих овощей

# Суп из водяного кressса с клецками из форели (фото на стр. 8-9)

1 готовую к  
приготовлению  
суповую курицу  
(около 1 кг)  
2-2½ л соленой  
воды,  
1 пучок прянной  
зелени для супа

2 лавровых листа,  
1 чайную ложку  
горошин белого  
перца,

2 пучка водяного  
кressса (примерно  
300 г)

125 мл (¼ л)  
сливок  
3 желтками,  
3 ст. ложками  
сметаны,

1 готовую к  
приготовлению  
форель  
(около 250 г)

1 яйцом,  
3 ст. ложками  
сметаны,  
солью, перцем,  
натертым

промыть в холодной проточной воде, положить в  
довести до кипения, снять пену.

очистить, вымыть, порезать мелкими кусочками,  
положить в кастрюлю, в которой варится  
курица, туда же положить

довести до кипения, варить 1½-2 часа до готовности.  
Бульон процедить через сито, отмерить  
1 л бульона, куриное мясо отделить от костей,  
снять кожу, мясо нарезать мелкими кусочками.

перебрать, толстые стебли удалить, водяной  
кress вымыть, дать стечь воде, растереть в пюре.

взбить с

прибавить при перемешивании к бульону и  
нагревать, продолжая перемешивать, пока не  
загустеет. Положить в бульон пюре из водяного  
кressса и куриное мясо, нагреть все вместе.

Для клецок из форели

промыть в проточной холодной воде, обсушить,  
вырезать филе, нарезать филе форели на мелкие  
кусочки, растереть их в пюре вместе с

приправить

мускатным орехом,  
кипящую соленую  
воду,  
листиками  
водяного кressса,

из этой массы чайной ложкой формовать  
клещи, класть в  
воду довести до кипения, варить клещи  
5-10 минут до готовности. Суп из водяного  
кressса разлить в нагретые тарелки, посыпать  
подать к столу.

## Куриный суп с рисом

1 готовую к  
приготовлению  
суповую курицу  
(примерно 1 кг)

2 л кипящей  
соленой воды,  
сердце,  
разрезанный  
желудок, шею,  
оторванные от  
стеблей листики  
любистока,  
1 чайную ложку  
пряностей для супа,

500 г картофеля  
1 пучок прянной  
зелени

150 г длинного риса,  
печенью.

солью, перцем,  
натертым  
мускатным орехом,  
зеленью петрушки.

промыть в проточной холодной воде,  
положить в

туда же положить

довести до кипения, снять пену,  
варить около 2 часов до готовности.  
Вынуть курицу из бульона.

очистить, вымыть, нарезать кубиками.

для супа очистить, вымыть,  
нарезать мелкими кусочками.  
прянную зелень и картофель положить  
в кипящий бульон, довести до кипения,  
варить около 20 минут до готовности.

Незадолго до конца варки прибавить в бульон  
Куриное мясо отделить от костей, снять кожу,  
мясо нарезать мелкими кусочками,  
положить в суп, нагреть суп,  
приправить его

посыпать нарубленной

# Буйабес

Около 750 г готовой к приготовлению рыбы (треска, ерш, морской уголь, морская камбала, палтус)

1 луковицу средней величины

3–4 ст. ложки оливкового масла

1 стебель лука-порея

1 маленький кочанчик фенхеля

2 помидора без кожицы

2 зубчика чеснока

1 1/2 л мясного бульона,

1 лавровый лист, 5 горошин перца,

2 штуки гвоздики, небольшим количеством

шафрана, белым перцем,

200–250 г отварного мяса

моллюсков, 100 г консервированных крабов,

4 кружка белого хлеба

сливочным маслом с чесноком,

промыть в проточной холодной воде, обсушить, снять кожу, вынуть кости, нарезать кусочками.

очистить, нарезать ломтиками.

разогреть, потушить в нем ломтики лука.

очистить, вымыть, нарезать колечками.

очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками.

разрезать на четыре части, вырезать несъедобные серединки.

очистить, раздавить. Лук-порей, фенхель, помидоры и чеснок положить в оливковое масло, в котором тушится лук, тушить все вместе, прилить

положить туда же

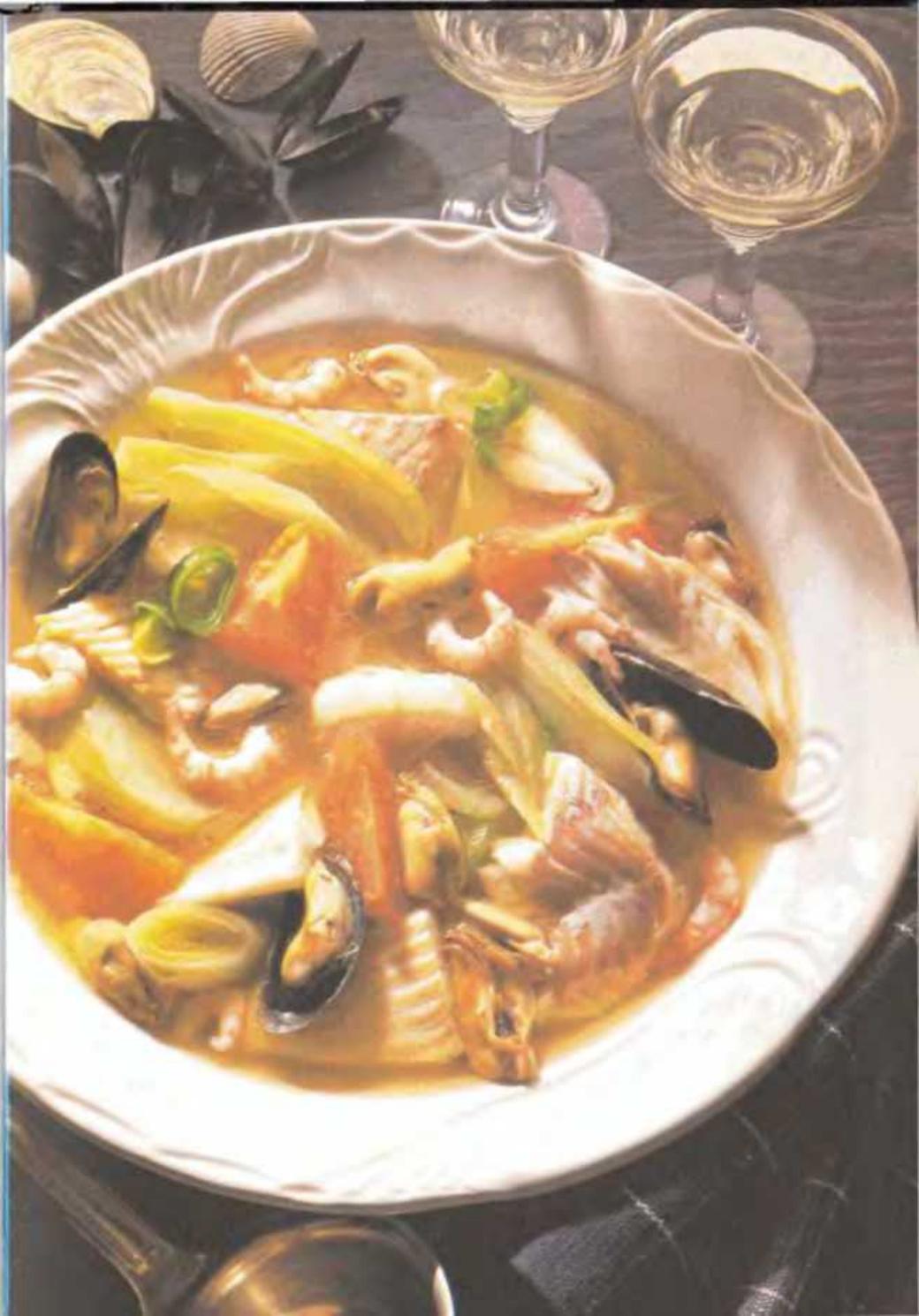
приправить

довести до кипения, варить около 15 минут, положить в суп куски рыбы, варить около 15 минут, перед концом варки прибавить

нагреть все вместе.

намазать

положить по 1 кружку в каждую тарелку, налить туда буйабес.



## Суп из курицы по-индийский

2 луковицы

3 ст. ложки

раститель. масла

1 маленький

стебель лука-порея

3 ст. ложками

пшеничной муки,

1 л куриного

бульона,

1 мелкое яблоко

50 г длинного риса,

порошком карри,

около 300 г

отваренного

куриного мяса,

2-3 ст. ложки

сливок,

очистить, нарезать мелкими кубиками.

разогреть, потушить в нем нарезанный лук.

нарезать кружочками, положить в растительное масло, потушить все вместе, посыпать

тушить все вместе, прилить

хорошо перемешать.

очистить, разрезать пополам, удалить семенную камеру, натереть на терке, положить в бульон вместе с

приправить довести суп до кипения, варить около 20 минут до готовности. Взять

снять кожу, мясо нарезать кубиками, положить в суп, нагреть суп, прибавить

перемешать.

## Суп из курицы по-китайски

(6-8 порций — фото)

30 г китайских

грибов

2½ л куриного

бульона из кубиков

1 готовую к

приготовлению

пулярку (около 1 кг)

1 пучок пряной

зелени для супа

несколько часов размачивать в холодной воде, слить воду, нарезать грибы полосками.

довести до кипения.

промыть в проточной холодной воде.

очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками. Пулярку и пряную зелень положить в бульон, довести до кипения, варить около 1 часа до готовности, пулярку вынуть, отделить мясо от костей, снять кожу, мясо нарезать кубиками.

положить в миску, залить оставить на 3-4 минуты, откинуть на сито, об-

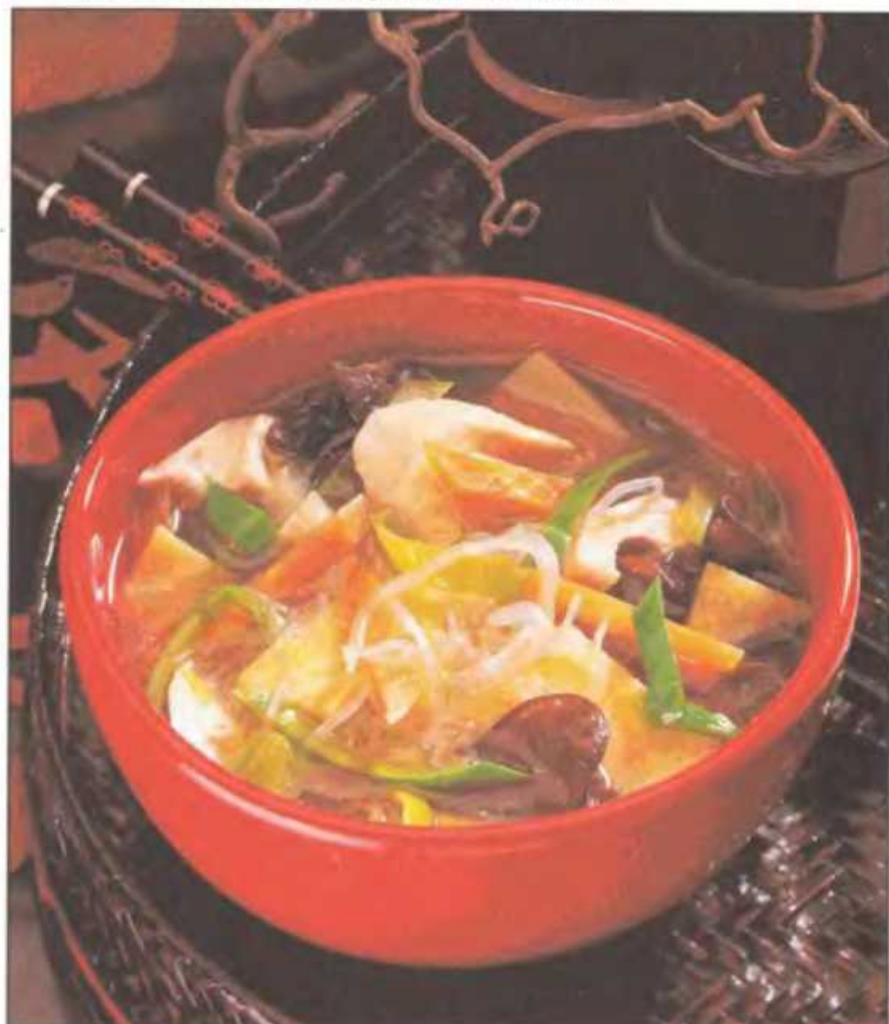
дать холодной водой, дать воде стечь, несколько раз порезать острым ножом, положить в суп вместе с грибами и небольшим количеством довести до кипения, варить около 20 минут.

соевого соуса,  
Около 750 г побегов  
bamбука

взять из консервной банки, дать стечь рассолу, нарезать побеги полосками, положить в суп вместе с мясом пулярки, некоторое время нагревать их вместе, приправить куриный суп соевым соусом,

соусом чили,  
«Sambal Oelek».

К супу подать белый хлеб.



## Густой суп из баранины с морковью

500 г баранины  
(без костей)

2 ст. ложки  
растительного  
масла

250 г моркови  
2 зубчика чеснока

500 мл ( $\frac{1}{2}$  л)  
мясного бульона  
из кубика,  
нарубленными  
листиками

душицы, базилика,  
шалфея, розмарина,

150 г отварного  
длинного риса,

мелко нарубленной  
зеленью петрушки

промыть в проточной холодной воде, обсушить,  
нарезать мелкими кубиками.

разогреть,  
обжарить в нем баранину со всех сторон.  
очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками.  
очистить, раздавить. Морковь и чеснок  
прибавить к баранине и потушить все вместе,  
прилить

довести до кипения, приправить

варить суп около 50 минут до готовности,  
прибавить

суп нагреть, посыпать

и подать к столу.

## Суп из моллюсков и риса

(4-6 порций — фото)

50 г сливочного  
масла

250 г длинного риса,  
50 г перебранного

кишмиша,  
500 мл ( $\frac{1}{2}$  л)

горячего куриного  
бульона из кубика,

500 г помидоров

растопить в большой кастрюле, положить туда  
обжарить до светло-желтого цвета, прибавить

нагреть все вместе, прилить

довести до кипения, варить около 20 минут,  
не закрывая кастрюлю крышкой,  
поставить в теплое место.

опустить ненадолго в кипящую воду (не кипятить),  
обдать холодной водой, снять кожице,  
вырезать несъедобные серединки, нарезать  
помидоры мелкими кусочками.

1-2 луковицы  
2 столовые ложки

сливочного масла

250 мл ( $\frac{1}{4}$  л)  
сухого белого вина,

Около 500 г  
моллюсков

солью,  
свежесмолотым  
белым перцем,  
листиками кервеля

хлеб, посыпанный  
семенами кунжута,  
белое вино.

очистить, нарезать кубиками.

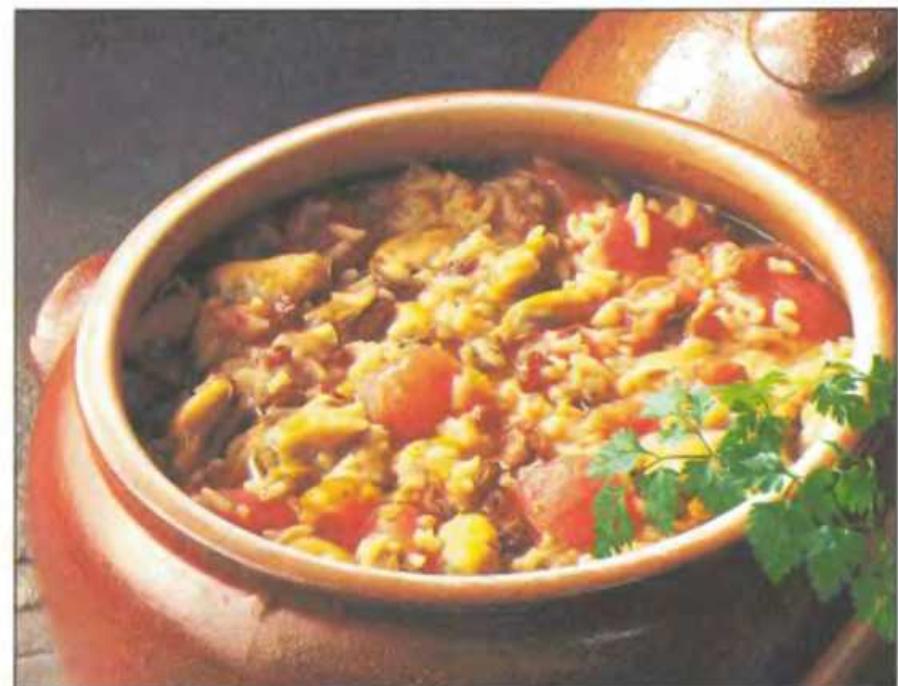
растопить, тушить в нем нарезанный лук до  
светло-желтого цвета, прибавить нарезанные  
томаты,

довести до кипения, варить около 5 минут,  
прибавить отваренный рис.

вынуть из консервной банки, дать стечь рассолу,  
рассол собрать и сохранить, моллюсков  
положить в кастрюлю, осторожно перемешать  
суп, нагреть (при желании прибавить немного  
рассола от моллюсков). Суп приправить

можно посыпать

и подать к столу. К супу подать



# Гороховый суп с омаром

1 кг говяжьих  
костей

2 л холодной  
соленой воды,

1 пучок прянной  
зелени для супа

1 пучок зелени  
петрушки

2 лавровыми  
листами

1 чайной ложкой  
горошин белого  
перца,

солью,

Около 450 г

вылущенного  
зеленого горошка  
(со стручками  
около 1 кг)

2 желтка

4 ст. ложками  
сливок,

2-3 ст. ложки  
нарубленных

листиков кервеля,  
свежесмолотым  
белым перцем,  
4 готовых к  
приготовлению  
омара

(примерно 200 г)

1 зубчик чеснока

1-2 ст. ложки  
сливочного масла

промыть в проточной холодной воде, положить в  
довести до кипения, снять пену.

очистить, вымыть, нарезать крупными кусками.  
вымыть. Зелень для супа и петрушку положить  
в бульон вместе с

и

довести до кипения, кипятить не закрывая кастрюлю крышкой, примерно через 1 час должно  
остаться 750 мл (3/4 л) бульона, приправить  
процедить через сито.

вымыть, положить в бульон, довести до  
кипения, варить около 15 минут до готовности,  
слегка размять.  
взбить с

прибавить к супу (больше не кипятить), положить

перемешать, приправить суп солью,  
поставить в теплое место.

промыть в проточной холодной воде, обсушить.  
очистить, раздавить.

растопить, потушить в нем чеснок, прибавить  
омаров, обжарить с каждой стороны по 2-3 ми-  
нуты, разложить на четыре нагретых тарелки,  
налить в них суп и сразу же подать его  
к столу. К супу подать длинный батон.



## Густой суп из репы

Около 1½ кг репы  
350 г лука

очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками.  
очистить, нарезать кубиками.

Четверть от

1 кг окорока  
(без кожи)

нарезать мелкими кубиками,  
остальной окорок нарезать ломтями.

1 столовую ложку  
маргарина

разогреть, обжарить в нем нарезанную  
кубиками ветчину, прибавить нарезанные  
кубиками репу и лук,  
тушить при перемешивании, приправить

солью, перцем,  
500 мл (½ л) воды,

прилить  
ломти ветчины положить поверх овощей, довести до кипения, накрыть кастрюлю крышкой,  
тушить около 25 минут, ломти ветчины вынуть,  
очистить, вымыть, нарезать кубиками,  
положить в суп, сверху опять положить ломти  
ветчины, закрыть кастрюлю крышкой, тушить еще 15 минут, при необходимости приправить  
солью, перцем.

750 г картофеля

## Густой суп из шпината (фото)

1 кг шпината

перебрать, тщательно вымыть,  
влажным положить в кастрюлю,  
нагреть до размягчения листьев, слить сок.  
очистить, нарезать кубиками.  
очистить, вымыть, нарезать ломтиками.

1 крупную луковицу  
6 картофелин  
4 ст. ложки  
растительного  
масла

разогреть, тушить в нем нарезанный лук, пока он не станет прозрачным, прибавить шпинат,  
тушить при перемешивании, пока не испарится вся жидкость, прибавить ломтики картофеля,  
приправить

солью, перцем,  
молотым  
шафраном,  
1 л кипящего  
мясного бульона из  
кубика.

прилить

3 зубчика чеснока

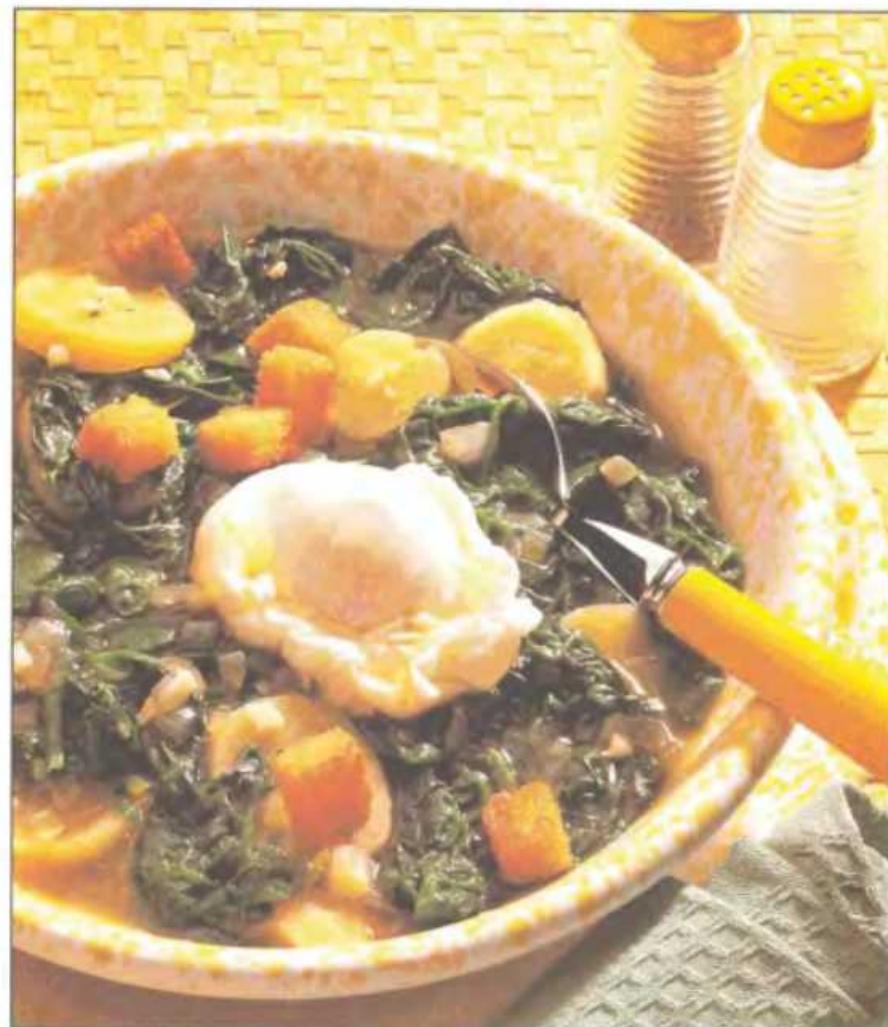
очистить, мелко порубить, положить в бульон.

Кастрюлю закрыть крышкой, варить суп при слабом нагреве около 25 минут,  
разбивать по одному в разливательную ложку,  
осторожно опускать в суп (яйца должны  
вариться на расстоянии одно от другого).

4 яйца

4 ломтика  
поджаренного  
в тостере хлеба  
Сливочное масло

нарезать кубиками.  
растопить, поджарить в нем кубики хлеба  
до коричневого цвета, посыпать ими суп перед  
подачей к столу.



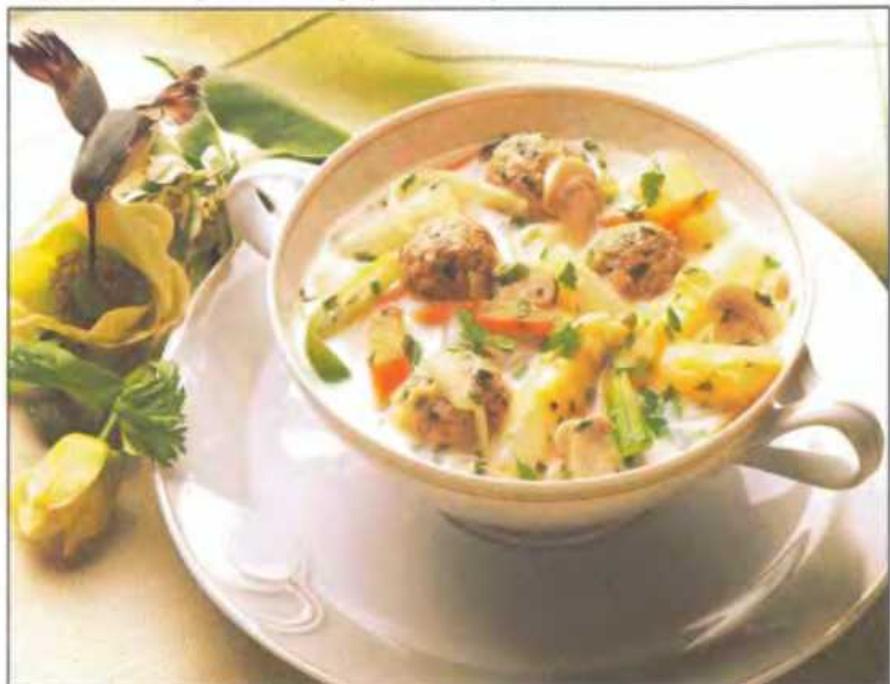
## Айнтопф с рожками

Для мясных клецок  
1 булочку размочить в холодной воде, хорошо отжать воду.  
250 г мясного фарша  
1 яйцом,  
солью, перцем,  
сладкой паприкой,  
  
1 луковицу очистить, нарезать мелкими кубиками.  
3 ст. ложки растительного масла  
2 стручка сладкого перца  
разрезать пополам, удалить стержни, вынуть семена, удалить белые перегородки, стручки вымыть, нарезать полосками.  
  
Около 250 г помидоров без кожицы  
нарезать кубиками. Перец и помидоры потушить вместе с луком, прилить  
1 1/4 л мясного бульона из кубиков, довести до кипения, варить около 15 минут. Положить в айнтопф  
150 г рожков и мясные клецки, солью, перцем.  
варить 8–10 минут до готовности, приправить

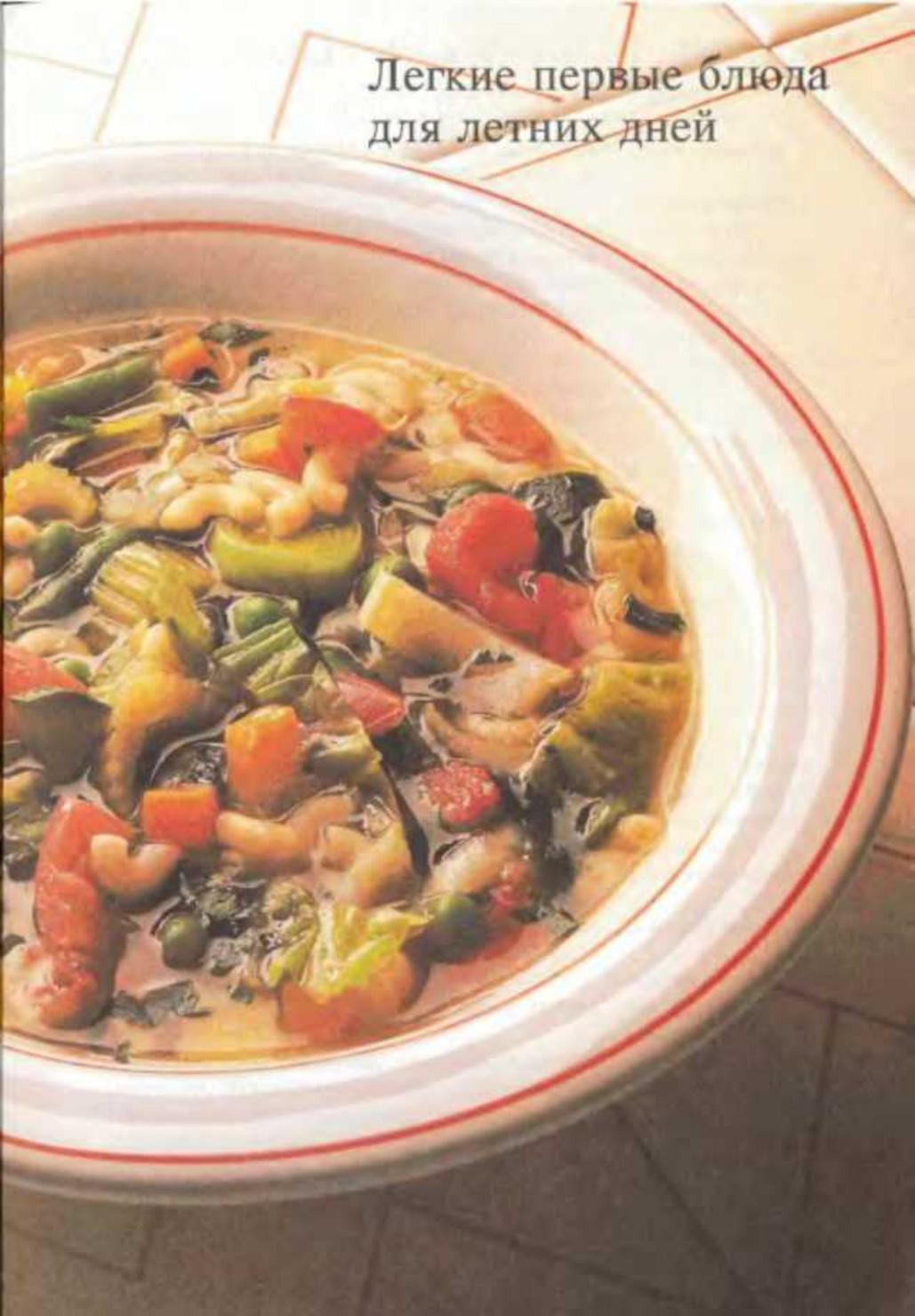
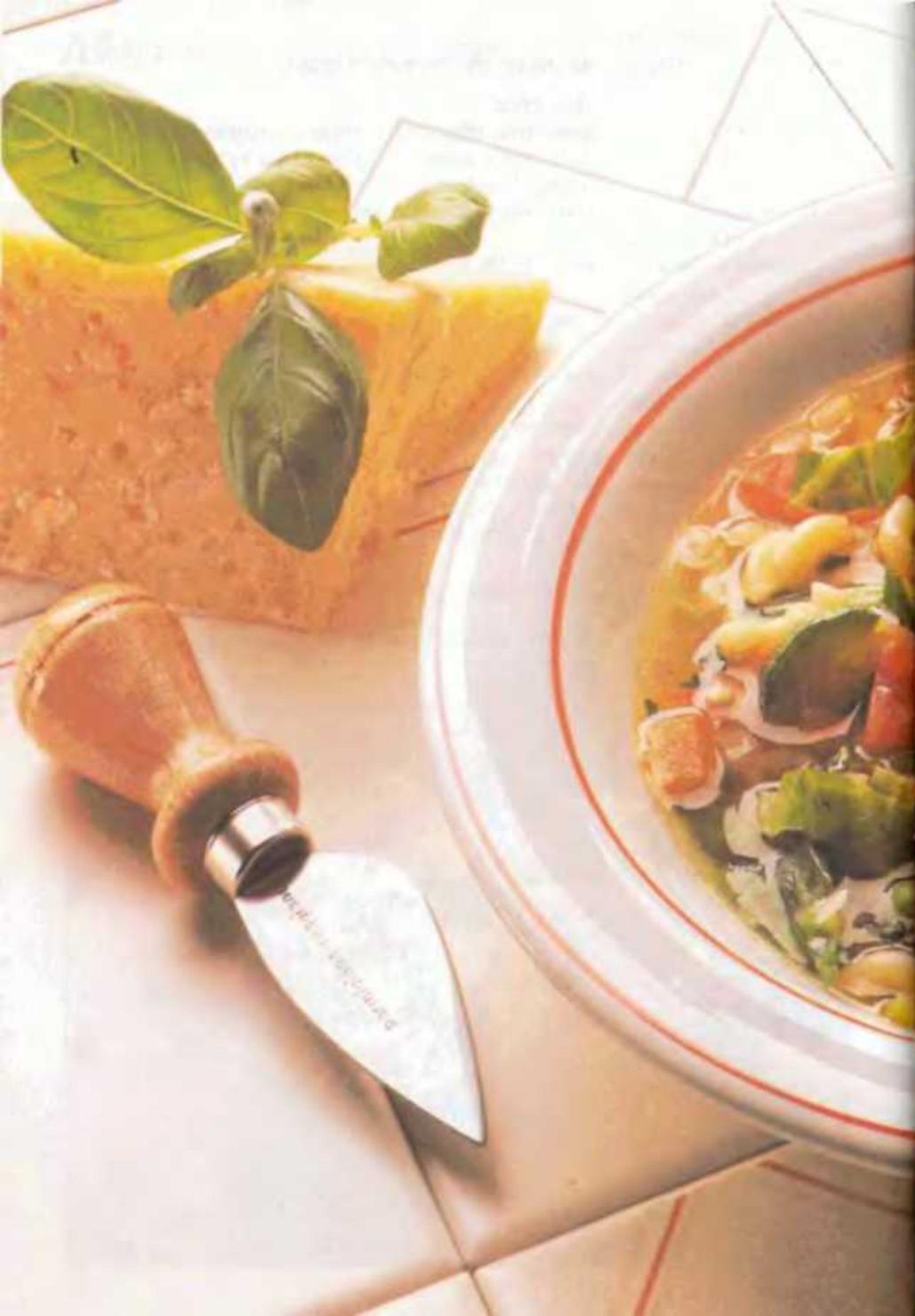
натертым мускатным орехом, из массы сформовать клецки.  
  
Для супа  
750 г спаржи очистить, обрезать кончики, спаржу вымыть, дать стечь воде, нарезать ее на кусочки длиной около 3 см.  
250 г шампиньонов очистить, вымыть, нарезать ломтиками.  
1 пучок прянной зелени для супа и очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками.  
3 луковицы с зелеными перьями 3 ст. ложки сливочного масла растопить, потушить в нем зелень и лук, прилить довести до кипения, положить туда нарезанную спаржу, довести до кипения, примерно через 10 минут положить туда же шампиньоны и клецки, варить еще около 5 минут при слабом нагреве, прибавить  
3 ст. ложки сметаны, перемешать, суп посыпать  
4 ст. ложками нарубленного кервеля.  
К супу подать гренки, сливочное масло.

## Суп из спаржи и кервеля (фото)

Для мясных клецок  
200 г рубленого мяса  
2 ст. ложками сливочного масла,  
1 желтком,  
небольшим количеством крупчатки,  
1 ст. ложкой мелконарубленной зелени петрушки, солью, перцем,  
чтобы получилась густая масса, приправить



Легкие первые блюда  
для летних дней



## Минестроне (около 6 порций — фото на стр. 24–25)

- 3 моркови и  
2 крупных картофелины очистить. Морковь и картофель вымыть, нарезать кубиками.
- 2 кабачка-цуккини (около 350 г) кончики, цуккини 2 стебля лука-порея вымыть, обрезать нарезать кубиками. очистить, вымыть, нарезать колечками,
- 2–3 черешка черешкового сельдерея вымыть, при необходимости удалить грубые волокна, черешки нарезать ломтиками.
- 250 г савойской капусты (подготовленной и взвешенной) вымыть, нарезать соломкой.
- 250 г стручков фасоли вымыть, удалить грубые волокна, нарезать стручки кусочками.
- 100 г вылущенного гороха вымыть.
- 2 луковицы очистить, нарезать мелкими кубиками.
- 150 г свиного сала, проросшего мясом, 5 ст. ложек оливкового масла по 2 ст. ложки нарубленных зелени петрушки и листиков базилика, 2 л мясного бульона, 125 г рожков или вермишели 2 мясистых, без кожицы помидора солью, сладким красным перцем, пармезанским сыром
- нарезать мелкими кубиками.
- нагреть, потушить в нем положить туда же подготовленные овощи, продолжать тушить, прилити суп довести до кипения, варить около 10 минут, положить в него варить около 5 минут.
- разрезать пополам, удалить семена, нарезать маленькими кусочками, положить в суп. Варить еще около 3 минут до готовности, приправить посыпать только что натертым на терке и подать к столу.

## Суп из фасоли с соусом писту

- 75 г белой фасоли 750 мл воды.
- 2 ст. ложки без верха концентрата мясного бульона, 2 картофелины 2 моркови 1 стебель лука-порея 250 г стручков зеленой фасоли 1 кабачок-цуккини 2 луковицы 2–3 ст. ложки растительного масла 3 помидора без кожицы 1½ л мясного бульона, солью, перцем листиками тимьяна, 4 зубчика чеснока 1 ст. ложкой томатной пасты, мелко порубленными листиками базилика, 2 ст. ложками натертого пармезанского сыра, 3 ст. ложки оливкового масла, гренками.
- вымыть, замочить на 12–24 часа в воде, в которой замачивали фасоль, довести до кипения набухшую фасоль и варить около 1 часа.
- и очистить, вымыть, нарезать кубиками. вымыть, нарезать кружочками.
- вымыть, удалить голубые волокна, стручки разрезать на кусочки.
- вымыть, нарезать мелкими кубиками.
- очистить, нарезать мелкими кубиками.
- разогреть, тушить в нем нарезанный лук.
- нарезать кубиками, тушить вместе с луком, прилить
- довести до кипения, положить туда же овощи, приправить
- довести до кипения, варить около 20 минут, прибавить белую фасоль вместе с бульоном, в котором она варилаась, варить еще 10 минут, при необходимости прибавить соль, перец.
- Для соуса писту очистить, раздавить, перемешать с
- понемногу при постоянном перемешивании прибавить
- чтобы получился густой соус. Соус влить при перемешивании в суп незадолго до конца варки или подать соус отдельно. Суп подать с

# Густой суп с сахарным горохом

Около 400 г  
говяжьей вырезки

промыть в проточной холодной воде, обсушить,  
нарезать полосками.

3 ст. ложки  
растительного  
масла

разогреть, жарить в нем при перемешивании  
нарезанное полосками мясо около 3 минут,  
приправить

солью,  
свежемолотым  
перцем,  
3–4 луковицы  
2 ст. ложки  
растительного  
масла

мясо вынуть, положить в теплое место.  
очистить, нарезать кубиками.

примерно 400 г  
сахарного гороха,

прибавить к маслу, в котором жарили мясо, по-  
ложить туда же нарезанный лук и тушить его.  
Взять

2 веточки базилика  
125–250 мл ( $\frac{1}{8}$ – $\frac{1}{4}$  л)  
горячей воды

обрезать кончики стручков, стручки вымыть,  
дать хорошо стечь воде, некоторое время  
потушить их вместе с луком.  
вымыть, вместе со

2 мясистых помидора  
(около 400 г)

прибавить к гороху, приправить солью,  
перцем, кастрюлю закрыть крышкой и тушить  
овощи около 3 минут.

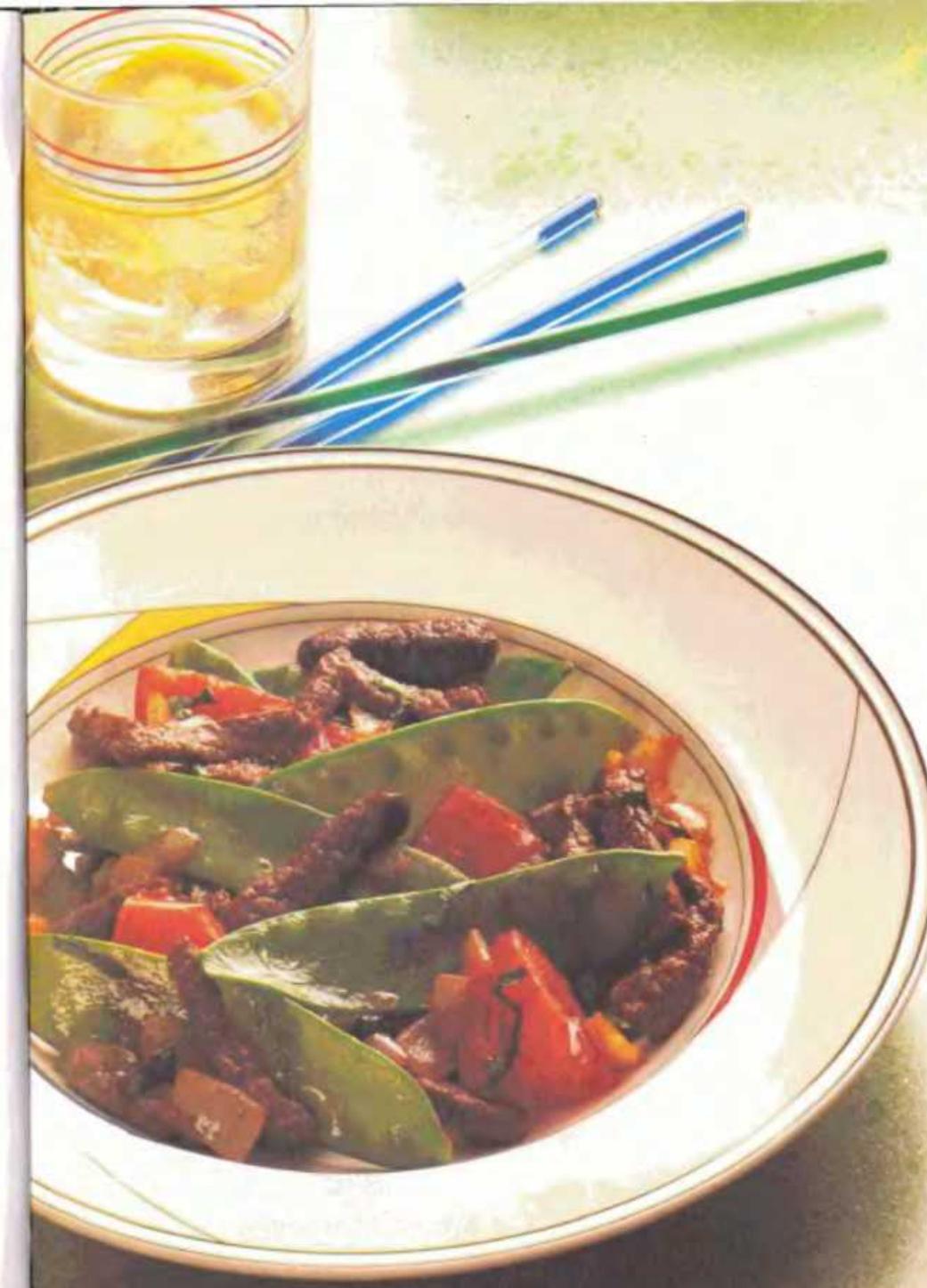
опустить ненадолго в кипящую воду (не кипя-  
тить), обдать холодной водой, снять кожицу,  
вырезать несъедобные серединки, помидоры  
разрезать на восемь частей или на кубики,  
прибавить к гороху, тушить все вместе около  
3 минут, затем прибавить нарезанное  
полосками мясо, перемешать все с

3 ст. ложками  
соевого соуса.

Густой суп с сахарным горохом тушить  
2–3 минуты, приправить солью, перцем,  
(веточки базилика вынуть), посыпать

мелко нарезанными  
листиками  
базилика,

сразу же подать к столу.  
К супу подать круглый черный хлеб.



## Густой суп из стручков фасоли

500 г говядины

промыть в проточной холодной воде, обсушить, нарезать кубиками.

1 кг стручков фасоли

при необходимости освободить от грубых волокон, вымыть, нарезать на кусочки. очистить, вымыть, нарезать кубиками. вымыть.

500 г картофеля  
1 веточку чабера

3 ст. ложки маргарина

разогреть, слегка обжарить в нем мясо, время от времени переворачивая его. очистить, нарезать кубиками, прибавить к мясу, некоторое время пожарить их вместе, приправить положить туда же фасоль, картофель, чабер, прилить варить суп около 1½ часа до готовности, посолить.

1 луковицу

солью, перцем,

500 мл (½ л) воды,

## Суп с картофельными клецками (фото)

Около 500 г говядины

около 250 г

мозговых костей

и

промыть в проточной холодной воде, положить их в

довести до кипения, снять пену, добавить

2 л холодной соленой воды,  
1 лавровый лист,  
несколько горошин перца,

3 моркови

1 корень сельдерея

500 г зеленого горошка

варить 1½–2 часа, вынуть мясо, нарезать кубиками, бульон процедить через сито. очистить, вымыть, нарезать ломтиками. очистить, вымыть, нарезать кубиками,

вылущить, вымыть.

Для картофельных клецок

600 г отваренного накануне картофеля

пшеничной муки,

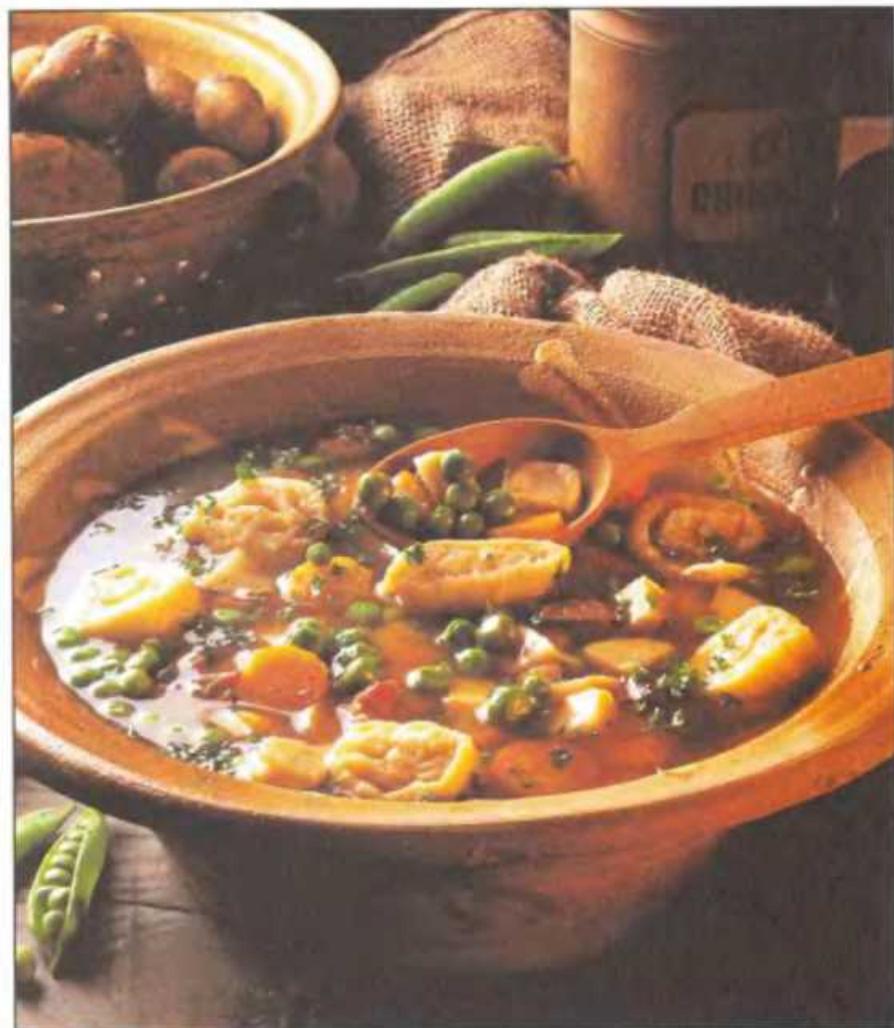
натереть на терке, положить в миску, замесить тесто из натертого картофеля,

1–2 яйца, солью.

прожаренным сливочным маслом, крупчаткой,

приправить

Посыпать пшеничной мукой стол, раскатать на нем тонким слоем тесто, смазать посыпать тесто скатать, нарезать на маленькие рулетики шириной около 1 см. Овощи положить в бульон, довести до кипения, варить около 10 минут, положить туда же клецки, довести до кипения, варить несколько минут до готовности (готовые клецки всплывают).



## Густой суп из лука-порея с помидорами

150 г свиного сала, проросшего мясом,

1 крупную луковицу

1 столовую ложку маргарина

1 кг лука-порея (подготовленного и взвешенного)

375–500 мл (3/8–1/2 л) горячего мясного бульона,  
4 помидора без кожицы

луку-порею, солью, сладким красным перцем на кончике ножа,

1/2 чайной ложки порошка карри,

4 горячих сосиски, нарубленной зеленью петрушки,

нарезать кубиками.

очистить, нарезать кубиками.

растопить, тушить в нем сало и лук, пока они не станут прозрачными.

вымыть, толстые стебли разрезать пополам вдоль, нарезать на кусочки длиной около 5 см, еще раз вымыть, дать стечь воде, немного потушить вместе с салом, прилить

довести до кипения, варить около 20 минут.

разрезать на четыре части, вырезать несъедобные сердцевинки, прибавить помидоры к приправить

варить 5–10 минут до готовности, сверху положить

посыпать

подать к столу.

6–7 ст. ложек концентрата мясного бульона,

2 стебля лука-порея

2 моркови

500 г картофеля

1/2–1 стакан (75–150 г) сметаны,

солью, перцем,

1/2 ст. ложки

нарубленных листиков майорана.

вместе с фасолью довести до кипения в воде, в которой замачивали фасоль; варить 1–1 1/4 часа, прибавить

перемешать.

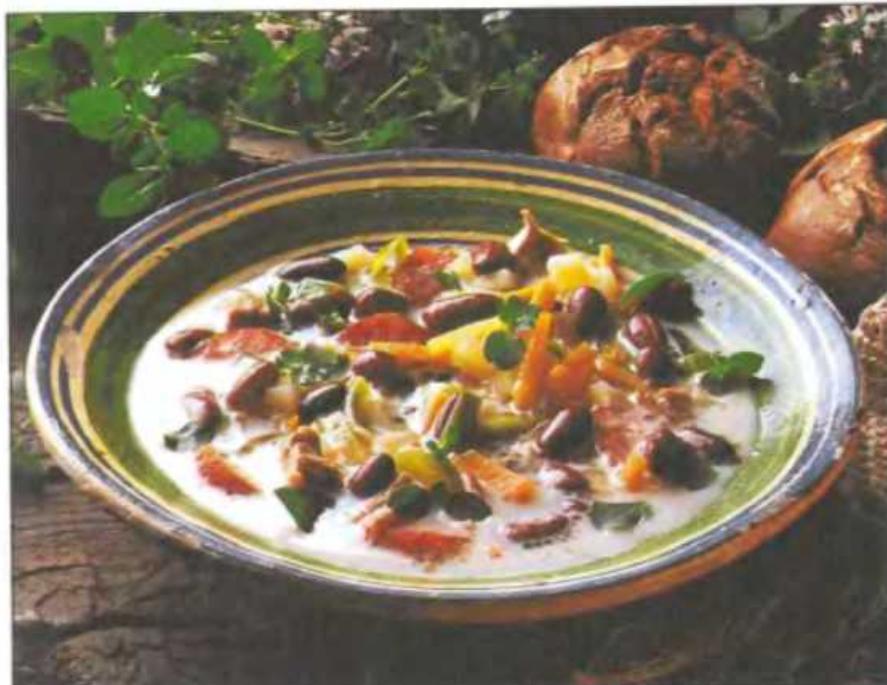
очистить, разрезать вдоль пополам, вымыть, нарезать дольками.

очистить, вымыть, нарезать брусками.

Лук-порей, морковь и картофель положить в суп, довести до кипения, варить около 15 минут до готовности. Мясо и салами вынуть, нарезать мелкими кусочками.

К супу прибавить

положить в суп мясо, разогреть, приправить посыпать



## Суп из красной фасоли (фото)

375 г красной фасоли

вымыть,

замочить в

на 12–24 часа.

1 3/4 л холодной воды

500 г копченой грудинки

и

2 маленьких копченых салами промыть в проточной холодной воде,

## Болонский густой рисовый суп

(готовится в сковородке)

2 столовые ложки  
растительного  
масла

375 г фарша  
(половина  
говяжьего фарша,  
половина свиного  
фарша)

4-5 луковиц

солью, перцем,  
сладким красным  
перцем, листиками  
базилика,

250 г длинного риса,  
750 мл ( $\frac{3}{4}$  л)  
мясного бульона,  
70 г томатной  
пасты.

300 г тушеного  
гороха  
мясного бульона  
из кубика,

разогреть в сковородке.

обжарить в этом масле,  
при этом разминать комочки.  
очистить, нарезать кубиками, добавить к фаршу,  
тушить все вместе, приправить

добавить

Сковородку закрыть крышкой, варить суп  
7-8 минут до готовности, кастрюлю открыть,  
дать супу немного остыть, прибавить

и немного

перемешать, нагреть. При необходимости при-  
править суп солью, перцем, красным перцем.

## Суп из стручков фасоли со сметаной (фото)

500 г стручков  
фасоли  
(подготовленных  
и взвешенных)

2-3 картофелины  
1 веточку чабера  
 $1\frac{1}{2}$  л мясного  
бульона,

вымыть, разломать или разрезать на кусочки.  
очистить, вымыть, нарезать кубиками.  
вымыть. Фасоль, картофель и чабер положить в  
довести до кипения, варить около 25 минут до  
готовности (вынуть чабер).

2-3 ст. ложки  
пшеничной муки  
1 стаканом (150 г)  
сметаны,

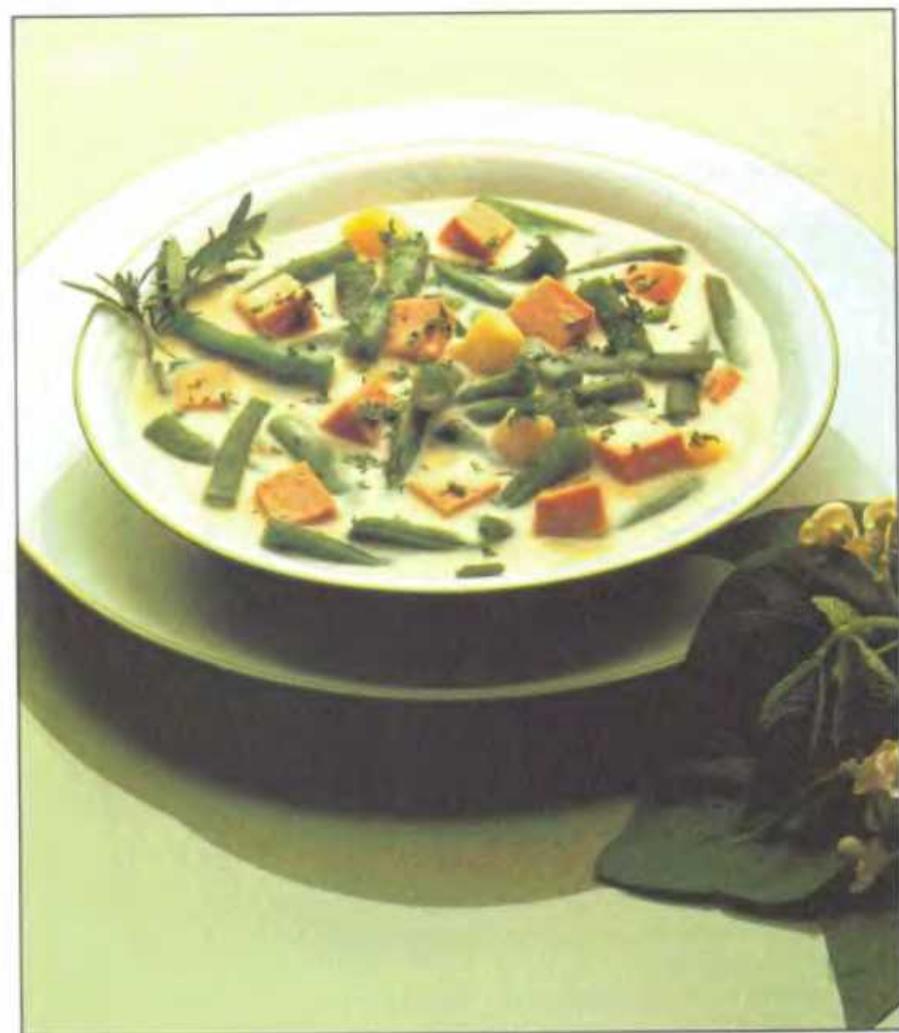
солью, перцем.  
1 кольцо колбасы

нарубленной  
зеленью петрушки.

перемешать с

заправить этой смесью суп,  
приправить

очистить, нарезать кубиками,  
положить в суп, нагреть.  
Посыпать суп



## Айнтопф из кольраби

Взять

6–7 кольраби  
(около 1½ кг),

500 г картофеля

4 копченых  
колбаски

750 мл (¾ л) воды,

солью, перцем,

1 столовую ложку  
пшеничной муки

125 мл (¼ л)

сливок,

натертым

мускатным орехом,

1–2 ст. ложками

нарезанного укропа.

удалить большие листья, маленькие листочки  
обрезать и мелко изрубить. Кольраби и  
очистить, вымыть, нарезать полосками  
шириною около 1 см.

положить в  
довести до кипения, варить около 5 минут,  
 положить туда же нарезанный полосками  
картофель, довести до кипения,  
варить еще 5 минут,  
прибавить нарезанную полосками кольраби,  
приправить  
довести суп до кипения,  
варить около 10 минут.

перемешать со

вылить эту смесь в суп,  
перемешать, довести до кипения,  
 положить в суп нарубленные листики кольраби,  
варить еще 2–3 минуты,  
приправить солью, перцем,

посыпать

проросшего мясом,  
2 ст. ложки  
сливочного масла

1 столовую ложку  
нарезанных  
листиков шалфея,

375 мл (3/8 л)  
мясного бульона,  
250 мл (¼ л)  
сливок,

солью, перцем,  
нарезанными  
листиками шалфея,  
2–3 ст. ложки  
сметаны  
пряной зеленью  
салами или сосиски.

нарезать мелкими кубиками.

растопить, обжарить в нем кубики сала,  
прибавить нарезанный лук,

потушить все вместе, положить туда же наре-  
занный кубиками картофель, бобы, морковь,  
немного потушить, прилить

довести до кипения,  
суп варить 15–20 минут до готовности,  
приправить

по желанию можно добавить

с

и разогреть в супе

## Суп из бобов (фото)

500 г вылущенных  
бобов (со стручками  
около 2 кг)

500 г молодой

моркови

500 г картофеля

2 луковицы

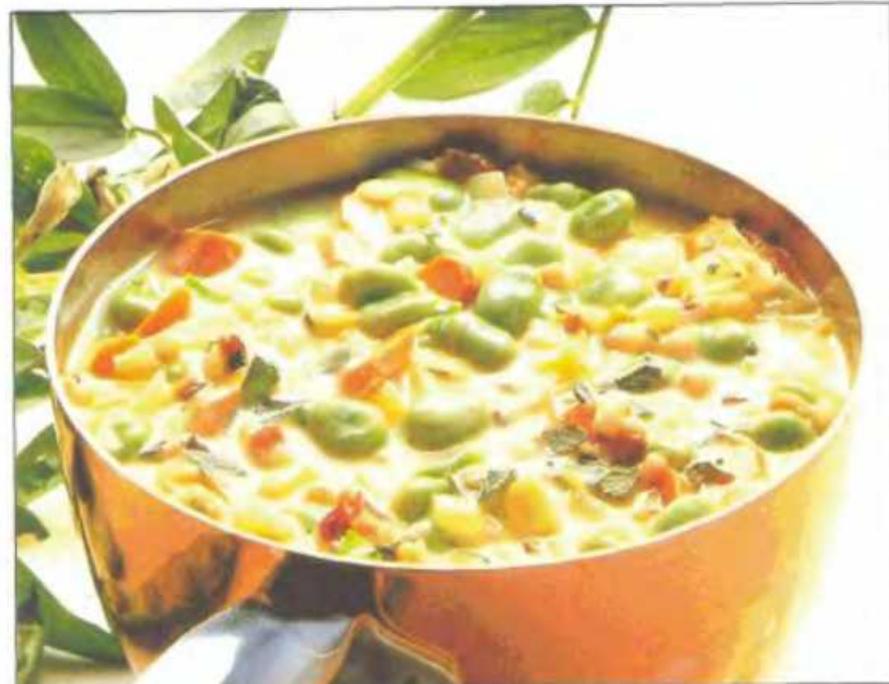
среднего размера

150 г свиного еала,

вымыть.

очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками.  
очистить, вымыть, нарезать кубиками.

очистить, нарезать мелкими кубиками.



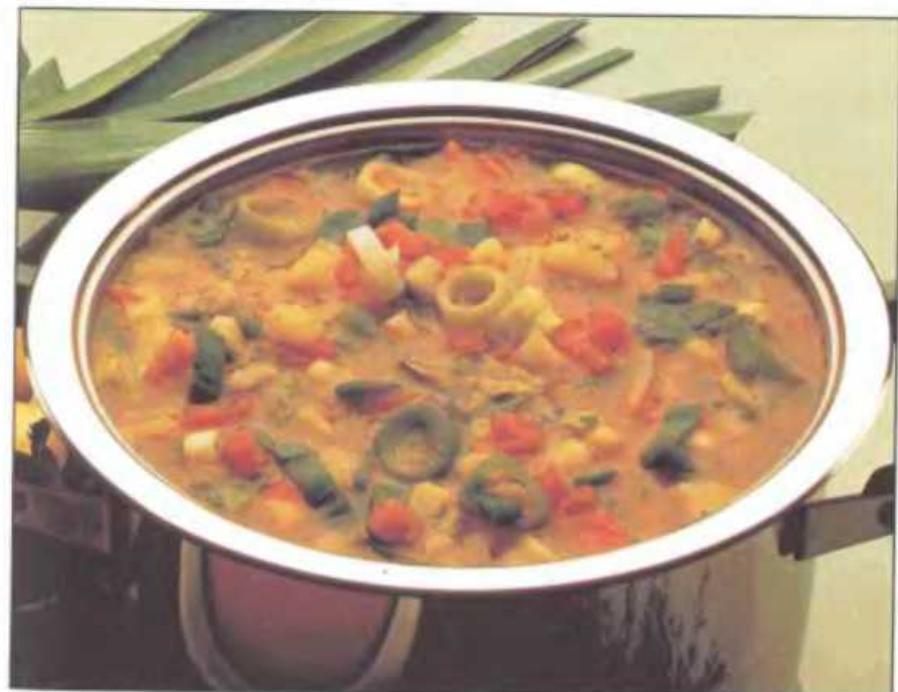
## Вегетарианский айнтопф

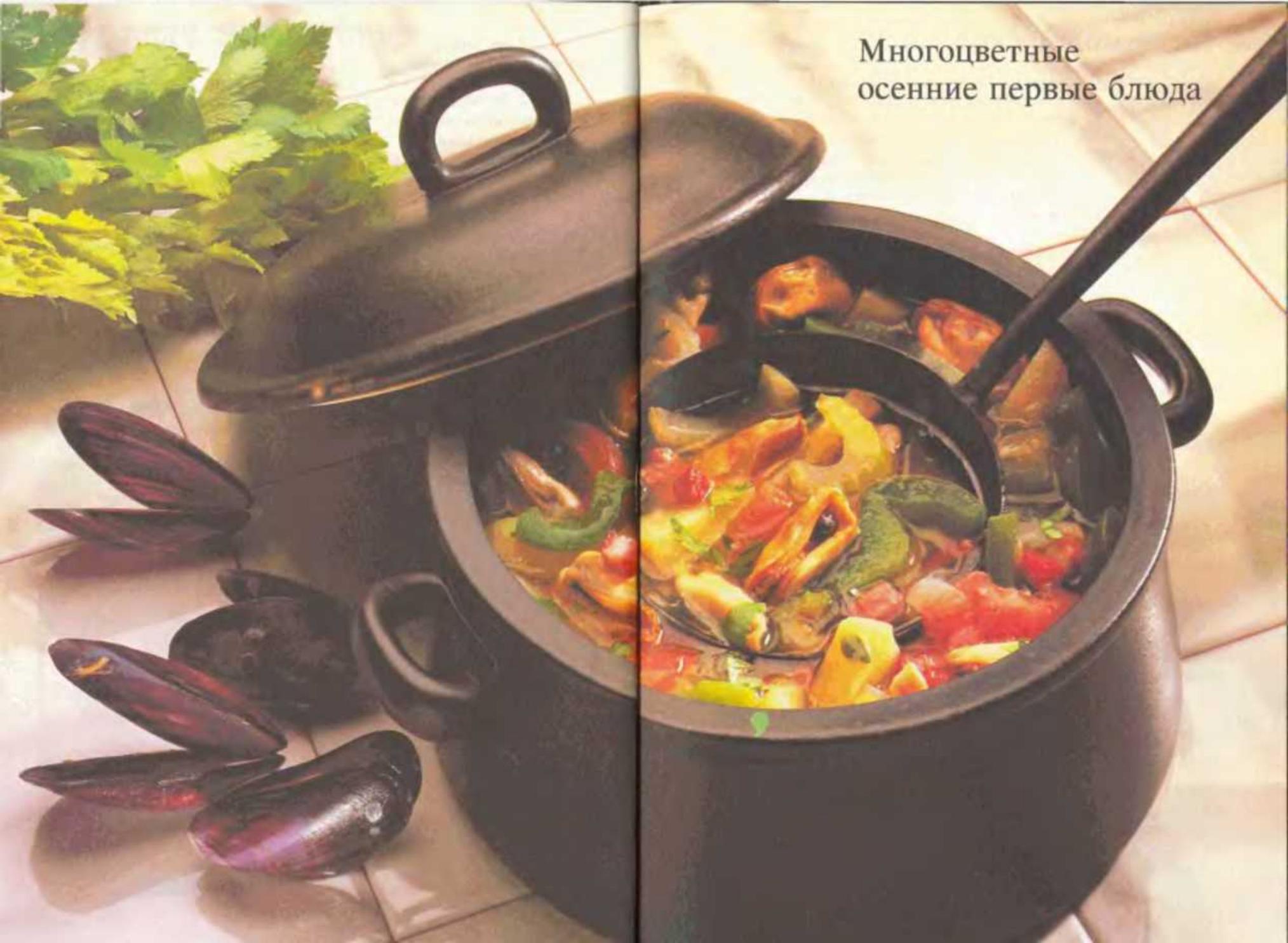
- 375 г моркови и  
375 г картофеля очистить, вымыть, нарезать кубиками.
- 375 г стручков фасоли освободить от грубых волокон, вымыть, разломать или разрезать на кусочки. опустить ненадолго в кипящую воду (не кипятить), обдать холодной водой, снять кожицу, вырезать несъедобные серединки, разрезать каждый помидор на четыре части.
- 250 г помидоров
- 250 г цветной капусты очистить, вымыть, разобрать на кочанчики. очистить, нарезать кубиками. растопить, тушить в нем при перемешивании лук, картофель и фасоль в течение 5 минут, приправить
- солью, перцем,  
2 ст. ложками без верха «Tartex mit Kräutern»,  
1 чайной ложкой нарезанных листиков базилика,  
500 мл ( $\frac{1}{2}$  л) воды,
- 2 ст. ложками нарезанной зелени петрушки.
- прилить тушить около 20 минут, прибавить морковь, помидоры, цветную капусту, варить суп около 25 минут до готовности, приправить солью, перцем, посыпать
- К супу подать хлебцы из муки грубого помола с отрубями.

## Летний суп (около 8 порций — фото)

- 1 кг картофеля очистить, вымыть, нарезать кубиками.
- 2 стебля лука-порея очистить, вымыть, нарезать ломтиками.
- 500 г томатов без кожицы нарезать кубиками.
- 1 луковицу очистить, нарезать кубиками.
- 50 г сливочного масла растопить, потушить в нем нарезанный кубиками

лук, прибавить картофель, лук-порей, томаты, 4 ст. ложки нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки нарубленных листиков тимьяна, 1 ст. ложку нарубленных листиков любистока, 2 ст. ложки нарубленных листиков огуречной травы,  $1\frac{1}{2}$  л мясного бульона, 1 лавровым листом, 2 штуками гвоздики, солью, перцем, мускатным орехом, довести суп до кипения, варить около 40 минут до готовности, приправить солью, перцем.



The image is a double-page spread from a cooking book. The left page features a large pile of fresh green herbs at the top, followed by several whole purple eggplants in the foreground. In the center is a dark-colored Dutch oven with its lid removed, revealing a colorful vegetable soup inside. The right page shows a close-up of the same soup in the pot, with a wooden spoon resting in it. The background is a light-colored tiled wall.

Многоцветные  
осенние первые блюда

## Суп из моллюсков (фото на стр. 40–41)

20 мидий

положить в большое количество холодной воды, оставить на несколько часов, время от времени менять воду, затем тщательно вымыть мидий щеткой, соскоблить наросты, промыть мидий, пока вода не станет совершенно прозрачной. Мидий, которые открываются, когда их моют, нельзя употреблять в пищу. В

500 мл ( $\frac{1}{2}$  л) воды  
немного лимонного  
сока,

довести воду до кипения, опустить в нее мидий, варить около 5 минут, пока не вскроются ракушки. Полотенце расстелить в сите, процедить через него бульон, оставшийся после припускания мидий, разбавить его водой так, чтобы получился 1 л жидкости. Извлечь мидий из ракушек.

3–4 черешка  
черешкового  
сельдерея

1 стручок сладкого  
перца

250 г картофеля  
2 мясистых  
помидора без  
кожицы

1 луковицу  
100 г свиного сала,  
проросшего мясом,

4 ст. ложки  
оливкового  
масла

3 ст. ложки без  
верха концентраты  
мясного бульона,

1 лавровый лист,

вымыть, если нужно, извлечь грубые волокна.  
разрезать пополам, извлечь стержень, вынуть семена, удалить белые перегородки, стручок вымыть, очистить, вымыть.

разрезать пополам, удалить семена. Сельдерей, перец, картофель и помидоры нарезать мелкими кусочками. очистить, нарезать кубиками.

нарезать кубиками.

разогреть, потушить в нем нарезанные кубиками сало и лук, прилити бульон, в котором припускали мидий, прибавить

перемешать, положить туда же сельдерей, сладкий перец, картофель, довести суп до кипения, приправить

нарезанными  
листиками  
тимьяна,  
кайенским перцем,

белым вином,  
мелконарезанной  
зеленью черешкового  
сельдерея,

варить около 20 минут, прибавить помидоры, варить все вместе еще около 5 минут, прибавить мидий, разогреть, приправить посыпать

подать суп к столу.

## Бельгийский густой суп из говядины

70 г свиного сала  
750–1000 г говядины

солью, перцем,  
листиками  
тимьяна,  
500 мл ( $\frac{1}{2}$  л)  
красного вина,  
2 лавровых листа.

400–500 г моркови  
4 луковицы средней  
величины

750 г мелкого  
картофеля

1 стебель лука-порея

125 мл ( $\frac{1}{8}$  л)  
мясного бульона,

нарезать кубиками, немного обжарить, промыть в проточной холодной воде, обсушить, нарезать кубиками, хорошо обжарить в свином жире, приправить

влить 250 мл ( $\frac{1}{4}$  л) из

положить  
Мясо тушить в закрытой крышкой кастрюле около 1 часа, время от времени переворачивая его, влить остальное вино.

очистить, вымыть, нарезать тонкими дольками.

очистить, разрезать на четыре части.  
Морковь и лук прибавить к мясу.

очистить, вымыть, нарезать ломтиками, еще раз вымыть, влажные ломтики положить в кастрюлю, тушить 5 минут, затем прибавить к овощам, приправить солью, перцем, тушить около 15 минут.

очистить, вымыть, разрезать пополам вдоль, нарезать ломтиками, положить в суп, прилити

варить суп около 10 минут до готовности, хорошо приправить солью, перцем.

## Айнтопф из турнепса

500 г свиной  
грудинки без костей

промыть в холодной проточной воде, обсушить,  
нарезать кубиками.

750 г турнепса  
(подготовленного и  
взвешенного)

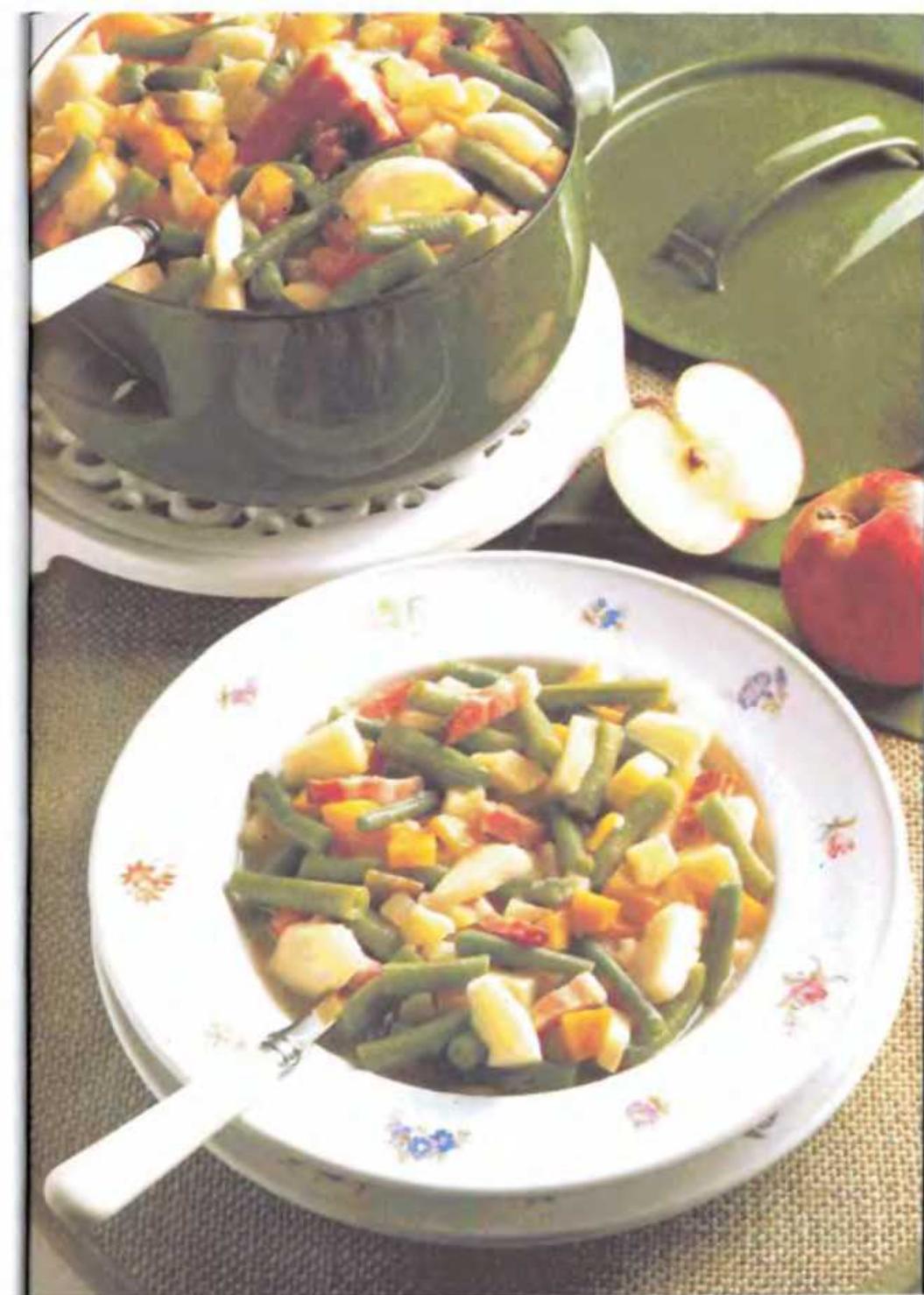
очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками.  
очистить, вымыть, нарезать кубиками.

500 г картофеля  
2–3 ст. ложки  
маргарина

разогреть,  
немного обжарить в нем  
при перемешивании мясо,  
приправить  
положить туда же турнепс, картофель,  
влить  
варить суп около 1 часа до готовности,  
посолить, поперчить.

солью, перцем,

250 мл ( $\frac{1}{4}$  л) воды,



## Суп по-вестфальски (фото)

Около 500 г  
свиного сала,  
проросшего мясом,  
1 л кипящей воды,

положить в  
довести до кипения,  
варить около 45 минут.

500 г стручков  
фасоли

освободить от грубых волокон, вымыть,  
разломать стручки на маленькие кусочки.

250 г моркови  
500 г картофеля  
2 яблока, 2 груши

и  
очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками.  
очистить,  
разрезать на четыре части,  
вырезать семенные камеры,  
нарезать ломтиками.

солью, перцем,

Все ингредиенты положить в бульон,  
в котором отваривали сало, приправить  
довести до кипения,  
варить 20–30 минут до готовности.  
Отваренное сало нарезать полосками,  
положить в суп, разогреть,  
приправить солью, перцем,

уксусом.

# Густой суп из пекинской капусты

2 кочана пекинской  
капусты  
(около 750 г)

2–3 луковицы  
250 г помидоров

250 г картофеля  
40 г сливочного  
масла или  
маргарина

прибавить 375 г  
фарша (половина  
говяжьего фарша,  
половина — свиного)

солью, перцем,

250 мл ( $\frac{1}{4}$  л) воды.

2 ст. ложками  
томатного  
кетчупа.

освободить от вялых листьев, кочаны разрезать пополам, вырезать кочерышки, капусту вымыть, нарезать соломкой.

очистить, нарезать мелкими кубиками, опустить ненадолго в кипящую воду (не кипятить), обдать холодной водой, снять кожицу, вырезать несъедобные сердцевинки, помидоры нарезать ломтиками, очистить, вымыть, нарезать кубиками.

растопить, тушить в нем нарезанный лук до золотисто-желтого цвета,

немного обжарить при перемешивании, при этом разминать комочки фарша вилкой, приправить положить туда же нарезанные капусту, помидоры, картофель, влить Суп варить около 35 минут до готовности, приправить солью, перцем,

разогреть, обжарить в нем мясо, прилить довести до кипения, варить 40–50 минут.

очистить, вымыть, нарезать кубиками.

300 г стручков  
фасоли

250 г картофеля  
1 стебель  
лука-порея

солью, перцем,

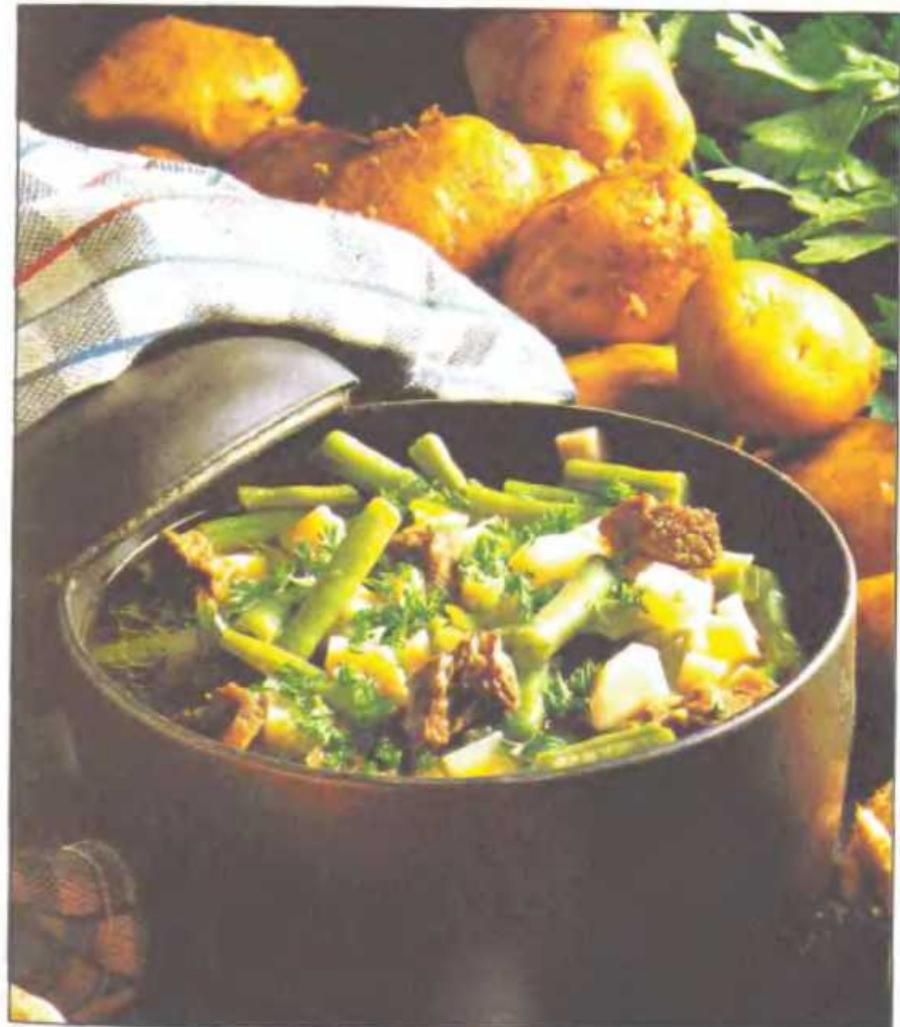
нарезанной  
зеленью петрушки

освободить от грубых волокон, вымыть, наломать кусочками.

очистить, вымыть, нарезать кубиками.

очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Овощи положить в мясной бульон, приправить довести до кипения, варить 15–20 минут. Готовый суп посыпать

и подать к столу.



## Рейнский суп (фото)

Около 500 г  
говядины

промыть в проточной холодной воде, обсушить, нарезать кубиками.

4 ст. ложки  
растительного  
масла

разогреть, обжарить в нем мясо, прилить

1  $\frac{1}{4}$  л мясного  
бульона из кубика,

довести до кипения, варить 40–50 минут.

1 корень сельдерей  
(около 250 г)

очистить, вымыть, нарезать кубиками.

## Айнтопф из тыквы

500 г говядины  
1 пучок прянной зелени для супа  
 $1\frac{1}{4}$  л соленой воды,

1 кг тыквы

3 луковицы  
3 ст. ложки растительного масла

500 г помидоров

2 ст. ложки нарезанных листиков базилика  
солью, перцем.

промыть в проточной холодной воде.

очистить, вымыть, вместе с мясом положить в довести до кипения, снять пену, варить около 1 часа, вынуть мясо, нарезать кубиками, бульон процедить через сито, отмерить 1 л бульона, очистить, ложкой выскрести семена, мякоть нарезать кубиками, очистить, нарезать дольками.

разогреть, потушить в нем нарезанный кубиками лук, прибавить нарезанную тыкву, тушить вместе около 5 минут, опустить ненадолго в кипящую воду (не кипятить), обдать холодной водой, снять кожицу, разрезать пополам, вырезать несъедобные сердцевинки; мякоть помидоров, говядину,

прибавить к тыкве, залить бульоном, варить около 5 минут, приправить

2 ст. ложки маргарина

солью, перцем,  
2 ст. ложками томатной пасты, красным сладким перцем, кайенским перцем, нарезанные листики базилика, и любистока, 250 мл ( $\frac{1}{4}$  л) мясного бульона,

250 г длинного риса, 500 мл ( $\frac{1}{2}$  л) воды,

растопить, выпить в нем жир из свиного сала, зажарить в нем мясо, прибавить нарезанный лук и сладкий перец, жарить вместе около 10 минут, приправить

прибавить

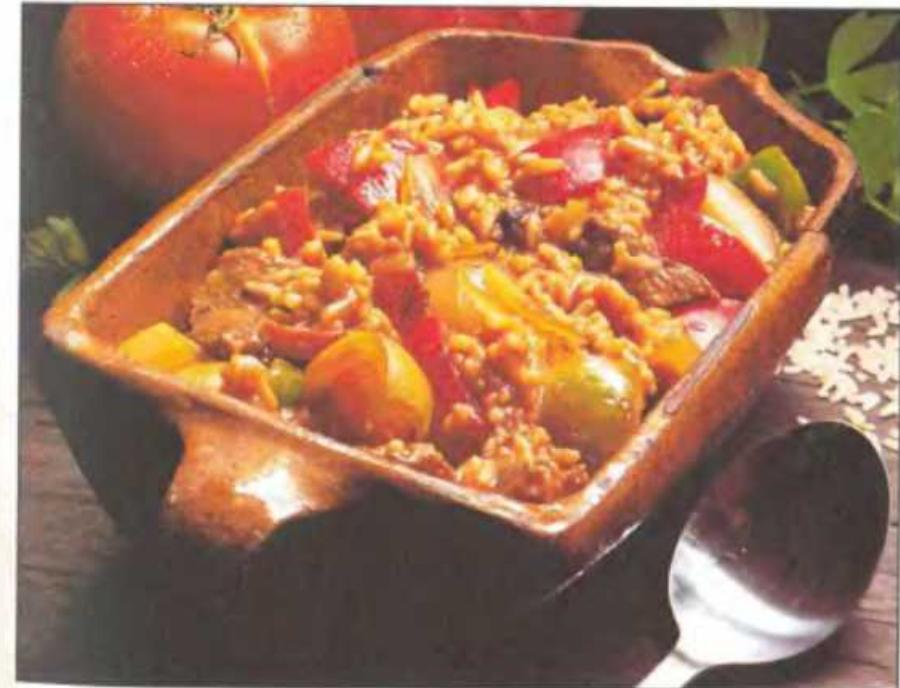
перемешать, влить

тушить около 15 минут, положить туда же четвертинки помидоров, влить варить около 20 минут до готовности, при необходимости добавить соль и перец.

## Свинина с рисом и помидорами (фото)

500 г свинины  
500 г помидоров  
1 красный и 1 зеленый стручок сладкого перца  
250 г лука

разрезать пополам, извлечь стержни, вынуть семена, удалить белые перегородки, стручки вымыть, нарезать на кусочки, очистить, разрезать каждую луковицу на четыре части, нарезать мелкими кубиками.



# Пот-о-фе (примерно 6 порций)

500 г мозговых или сахарных костей,  
500 г говядины  
(толстый край или подбедерок),  
500 г телятины  
(грудинка или лопатка)

3–4 лавровыми листами, 1 чайной ложкой горошин черного перца, листиками тимьяна, 2 л холодной соленой воды,

4 моркови среднего размера, 1 корень петрушки, 2 кольраби, 1 кусок корня сельдерея, 3 стебля лука-порея

4 крупных, хорошо разваривающихся картофелины

4 луковицы

солью, перцем.

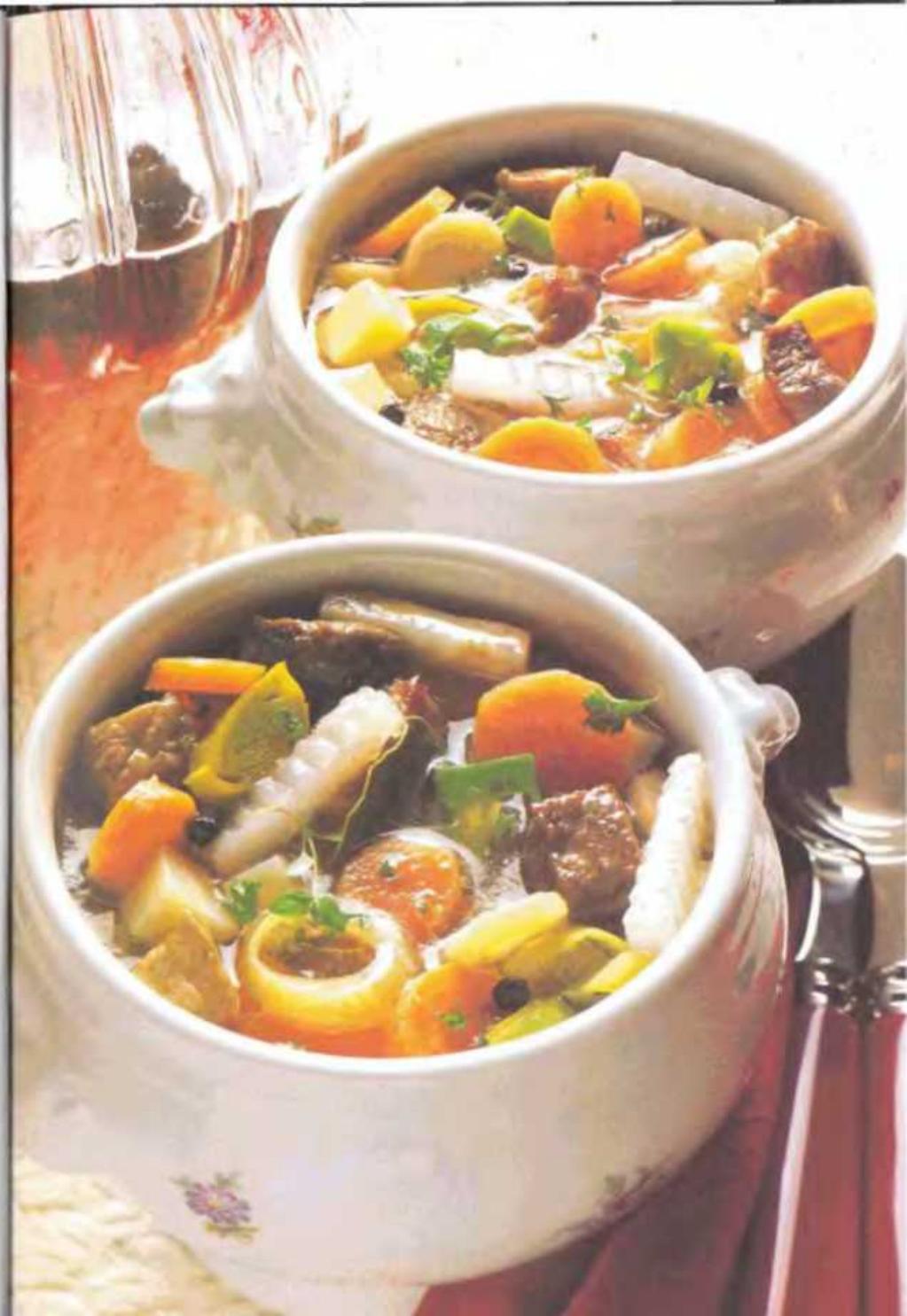
промыть в проточной холодной воде, вместе с

положить в

довести до кипения, снять пену, варить 1½ часа. Вынуть мясо из бульона, отделить от костей, нарезать кубиками, бульон процедить через сито.

очистить, очистить, разрезать пополам вдоль.

очистить. Овощи и картофель вымыть, нарезать мелкими кусочками. очистить, нарезать дольками. Все ингредиенты положить в бульон, довести до кипения, приправить листиками тимьяна, суп варить около 15 минут до готовности, положить в него нарезанное кубиками мясо, все вместе разогреть, приправить



# Густой суп с грибами

100 г свиного сала,  
проросшего мясом,

2 луковицы

500 г моркови

375 г лисичек

600 г говядины без  
жира и костей

солью, перцем

перцем табаско,

1 лавровый лист.

125 мл ( $\frac{1}{8}$  л)

мясного бульона

125 мл ( $\frac{1}{8}$  л)

белого вина,

125 мл ( $\frac{1}{8}$  л)

сметаны,

Электроплита:

Газовая плита:

Время готовки:

нарезать мелкими кубиками,  
вытопить жир.  
очистить, нарезать дольками,  
тушить в жире до светло-желтого цвета.  
очистить, вымыть, нарезать дольками.  
очистить, вымыть, обсушить,  
крупные грибы разрезать пополам.

промыть в проточной холодной воде, обсушить,  
нарезать кубиками. Морковь, грибы, мясо, сало,  
лук положить слоями в смазанную жиром  
термостойкую форму, при этом каждый слой  
нужно приправить

и, по желанию,  
прибавить

перемешать со

влить в суп, кастрюлю закрыть крышкой,  
поставить на решетку в предварительно  
нагретую духовку.

около 200°

около 4

около 1 3/4 часа.

# Разноцветный айнтопф (фото)

500 г гуляша  
3 ст. ложки  
растительного

разогреть, обжарить в нем гуляш.

2 крупных луковицы

солью, перцем,

750 мл ( $\frac{3}{4}$  л)

мясного бульона,

очистить, нарезать кубиками,

прибавить к мясу, туширь все вместе,

приправить

влить

довести до кипения.

500 г картофеля

500 г стручков

фасоли

1 стручок сладкого

перца

3-4 веточки чабера

250 г шампиньонов

250 г помидоров

без кожицы

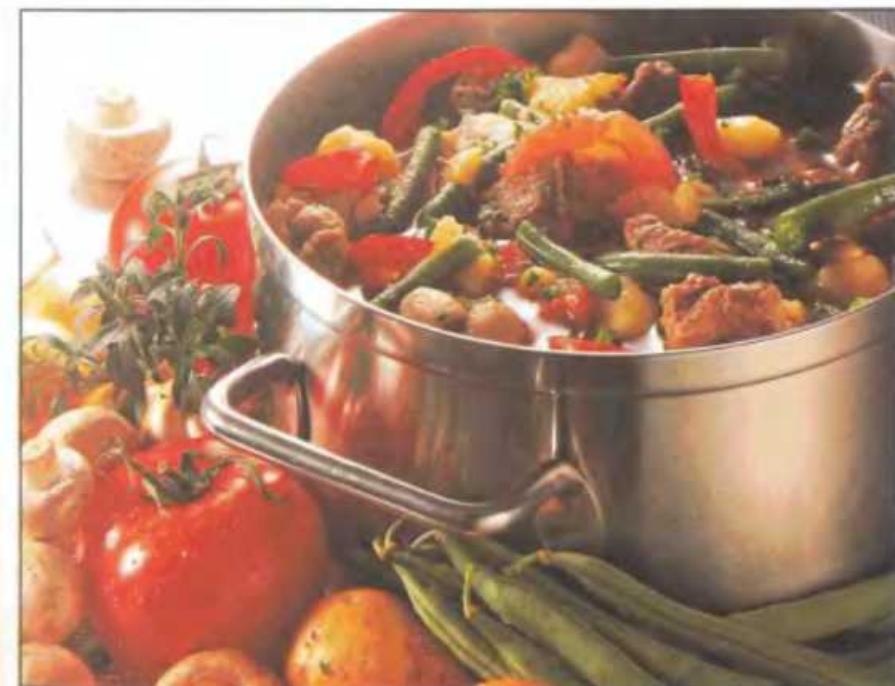
очистить, вымыть, нарезать кубиками.

освободить от волокон, вымыть,  
нарезать на кусочки.

разрезать пополам, удалить стержень, вынуть  
семена, удалить белые перегородки,  
стручок вымыть, нарезать полосками,  
вымыть.

очистить, вымыть, дать стечь воде, грибы наре-  
зать на кусочки. Мясо варить около 30 минут,  
затем прибавить нарезанный на кубики  
картофель, довести до кипения,  
варить около 5 минут, положить в суп фасоль,  
сладкий перец, чабер, варить еще около  
10 минут, прибавить нарезанные кусочками  
грибы, довести до кипения, варить все вместе  
2-3 минуты.

разрезать на четыре части, положить в суп,  
прогреть. Суп приправить солью, черным и  
красным перцем.



# Картофельный суп

1 кг куриных потрохов  
1½ л холодной соленой воды,

Около 500 г куриной грудки без костей

2 луковицы  
1 пучок прянной зелени для супа

2 кг картофеля

200 г моркови

2 стебля лука-порея

солью, перцем.

промыть в проточной холодной воде, положить в довести до кипения.

промыть в проточной холодной воде, положить в бульон, в котором варятся потроха, довести до кипения, снять пену. очистить, разрезать на четыре части.

очистить, вымыть, нарезать на мелкие кусочки. Лук, зелень положить в куриный бульон, довести до кипения, варить около 45 минут, процедить бульон через сито, куриное мясо отделить от костей, нарезать мелкими кусочками.

очистить, вымыть, нарезать кубиками или брусками, положить в бульон, довести до кипения, варить около 5 минут.

очистить, вымыть, нарезать брусками, положить в суп, довести до кипения, варить около 7 минут.

очистить, разрезать пополам вдоль, нарезать ломтиками, вымыть, положить в суп, варить все вместе 3–5 минут, положить туда же куриное мясо, подогреть, приправить

2 луковицы  
солью, перцем,  
375 мл (¾ л) воды,  
2 ст. ложками нарезанной зелени петрушки.

Примечание: в суп положить маленькие салами.

очистить, нарезать кубиками, прибавить к мясу, немного обжарить, приправить туда же положить нарезанные кубиками морковь и картофель, влить варить около 1 часа до готовности, положить в суп фасоль, разогреть, посыпать суп

# Морковный айнтопф (фото)

75 г белой фасоли  
500 мл (½ л) воды

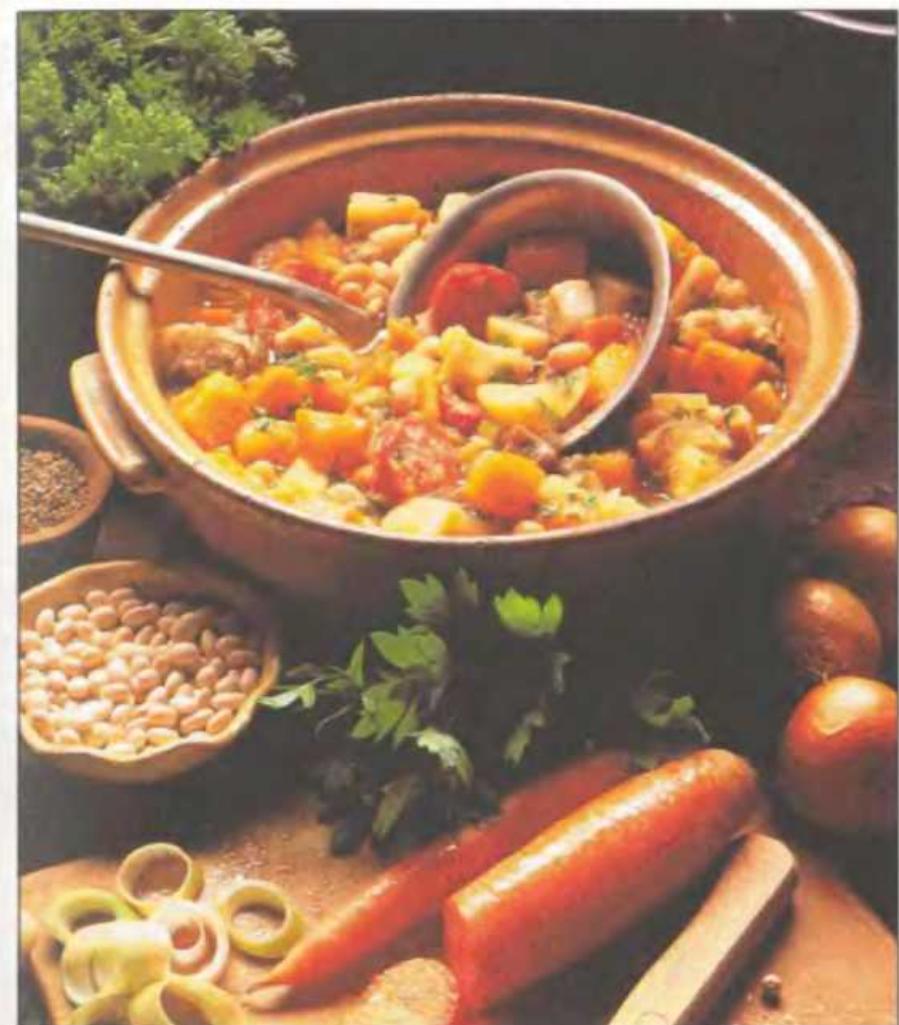
вымыть, замочить в на 12–24 часа, фасоль довести до кипения в воде, в которой ее замачивали, варить около 1 часа до готовности, слить воду.

500 г свиной грудинки

промыть в проточной холодной воде, обсушить, нарезать кубиками.

750 г моркови,  
375 г картофеля  
3 ст. ложки маргарина

очистить, вымыть, нарезать кубиками.  
разогреть, слегка обжарить в нем при перемешивании мясо.



# Полуночный суп

100 г свиного сала,  
проросшего мясом,

3 ст. ложки  
растительного  
масла

6 луковиц

1 стручок сладкого  
перца

150 г квашеной  
капусты

750 мл (3/4 л)  
мясного бульона,

5 зубчиков чеснока

1 кг мясистых  
помидоров

1 лавровым листом

100 г томатной  
пасты

125 мл (1/8 л)  
белого вина,

½ чайной ложки  
сладкого красного  
перца, солью,  
перцем табаско.

100 г свиного сала,  
проросшего мясом,

40 мл (4–5 ст. ложек)  
текилы

1 стакан (150 г)  
сметаны

нарезать кубиками.

разогреть, обжарить в нем сало.  
очистить, нарезать кубиками, обжарить в  
свином жире, пока лук не станет прозрачным.

разрезать пополам, удалить стержень, вынуть  
зерна, удалить белые перегородки,  
стручок вымыть, нарезать кубиками.

мелко изрубить. Перец и квашеную капусту  
прибавить к луку, тушить все вместе, влить

довести до кипения, варить около 5 минут.  
очистить, мелко порубить.

опустить ненадолго в кипящую воду (не кипятить),  
обдать холодной водой, снять кожницу,  
вырезать несъедобные сердцевинки, помидоры  
нарезать кубиками, вместе с чесноком и  
положить в суп, довести до кипения, варить  
около 5 минут.

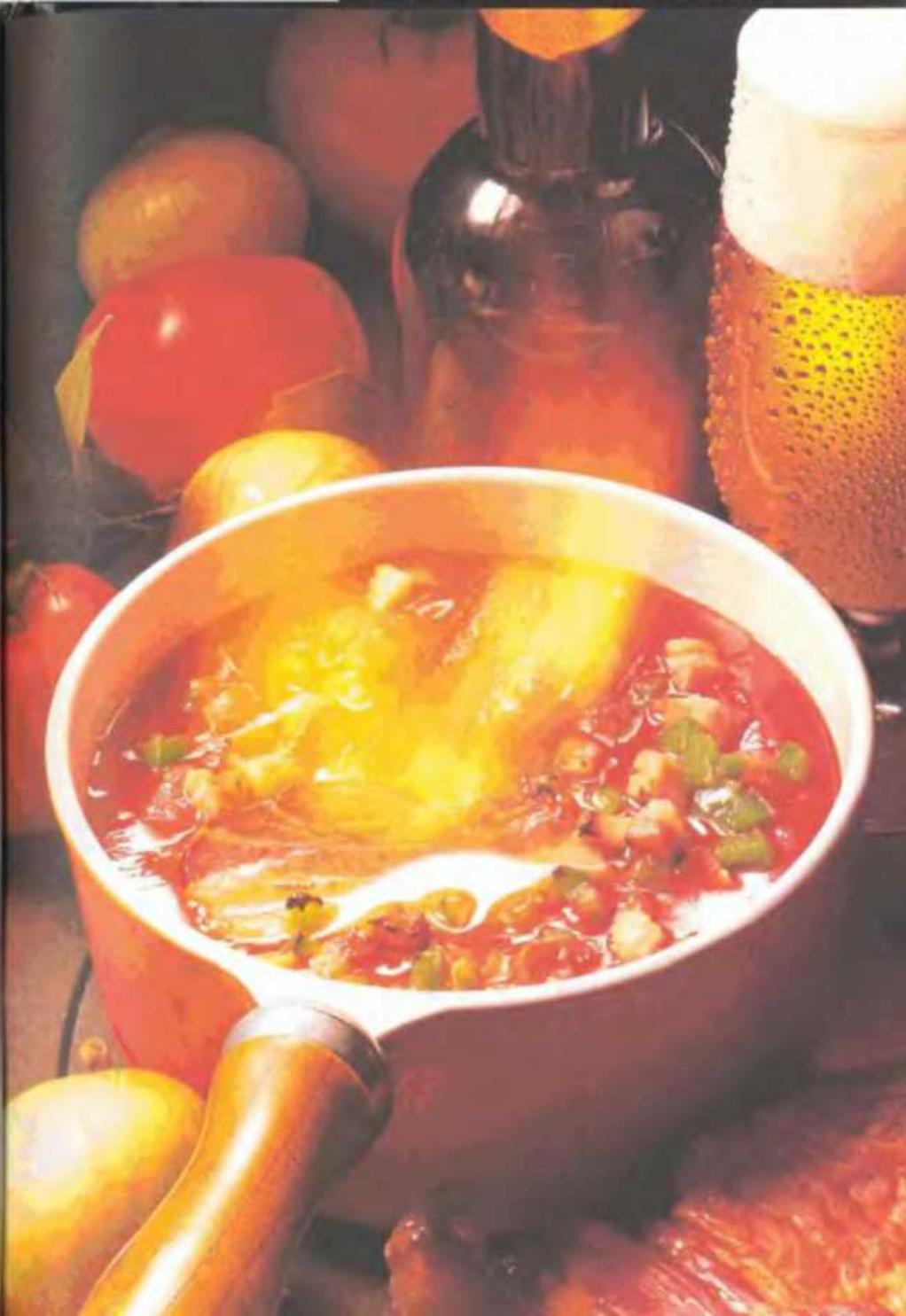
перемешать со

вылить в суп, перемешать, довести суп  
до кипения, варить около 5 минут,  
вынуть лавровый лист, суп приправить

нарезать ломтиками, жарить в сковороде без  
жира, пока не образуется хрустящая корочка  
коричневого цвета. Обжаренные ломтики сала  
положить в суп.

разогреть, полить ей суп.

перемешать, подать отдельно к супу.



## Плов из баранины

500 г баранины

промыть в проточной холодной воде, обсушить, нарезать кубиками.

2 луковицы  
очистить, разрезать пополам, нарезать дольками.

200 г сельдерея  
очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками.

200 г помидоров  
опустить ненадолго в кипящую воду (не кипятить), обдать холодной водой, снять кожицею, вырезать несъедобные сердцевинки, помидоры нарезать кусочками.

1 зеленый стручок  
сладкого перца

разрезать пополам, удалить стержень, вынуть семена, удалить белые перегородки, стручок вымыть, нарезать полосками.

2 ст. ложки  
маргарина

разогреть, немного обжарить в нем при перемешивании мясо, прибавить овощи, немного прогреть их вместе, приправить

солью, сладким  
красным перцем,  
1 очищенным и  
раздавленным

зубчиком чеснока,  
листиками тимьяна,  
750 мл ( $\frac{3}{4}$  л) воды,

150 г длинного риса,

влить  
довести до кипения, варить около 20 минут, прибавить  
варить 20–25 минут до готовности.  
Готовое блюдо посолить.

перца

разрезать пополам, удалить стержни, вынуть семена, удалить белые перегородки, стручки вымыть, нарезать соломкой. Нарезанные перец и лук прибавить к мясу, жарить вместе, приправить

солью, перцем,

кайенским перцем,

375 мл ( $\frac{3}{8}$  л) воды,

250 г тушеного

зеленого горошка

300 г тушеных

зерен кукурузы,

2 ст. ложками

нарубленной зелени

петрушки.

зеленое сливочное

масло.

влить

варить 1¼ часа до готовности.

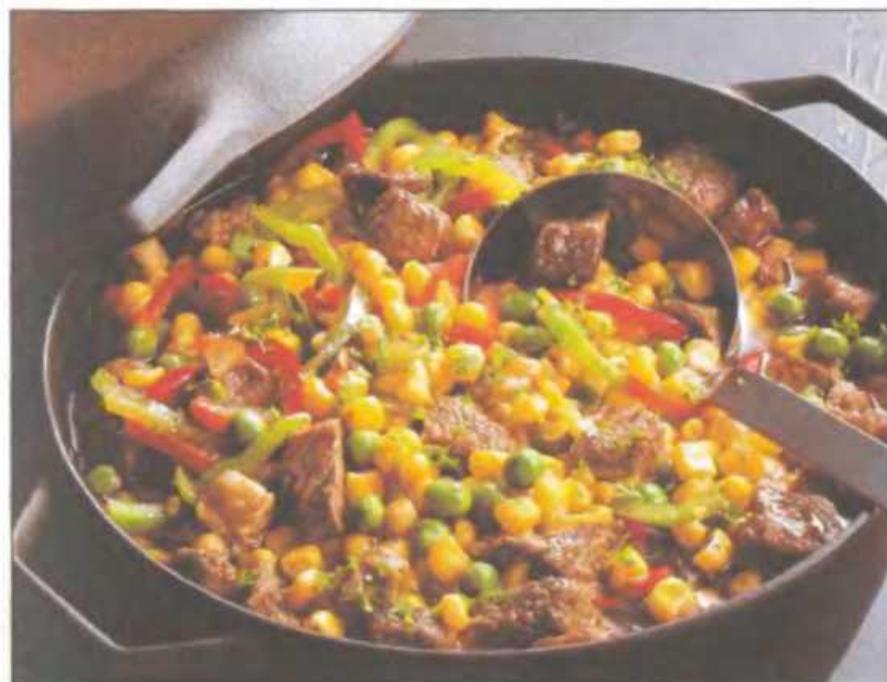
К мясу прибавить

и

разогреть их вместе с супом.

Суп приправить солью, перцем, посыпать

К супу подать поджаренный  
в тостере белый хлеб,



## Густой суп из кукурузы (фото)

500 г гуляша  
(половина  
говядины,  
половина свинины)

промыть в проточной холодной воде, обсушить, нарезать кубиками размером 1½ см.

3 ст. ложки  
маргарина

разогреть, хорошо обжарить в нем мясо.  
очистить, нарезать кубиками.

1 луковицу

2 стручка сладкого

# Чили кон карне

500 г сухой  
красной фасоли

750 г говядины без  
костей и жира

3 ст. ложки  
растит. масла

4 луковицы  
среднего размера

4 зубчика чеснока

1 красный и  
1 зеленый стручок  
сладкого перца

3 ст. ложки  
растительного  
масла

4 помидора

4–5 ст. ложек  
томатной пасты

1½ л горячего  
мясного бульона  
из кубика,

1–2 сухих стручка  
перца чили,

1–2 чайными  
ложками порошка  
чили, 3 чайными  
ложками сладкого  
красного перца,  
красным перцем,

солью,  
черным перцем,

варить 1–1¼ часа до готовности.

К супу подать черный хлеб.

вымыть, замочить в холодной воде на 12–24 часа.

промыть в проточной холодной воде, обсушить,  
нарезать кубиками.

разогреть, по частям обжарить в нем со всех  
сторон мясо, отложить в сторону.

очистить, нарезать дольками.

очистить, раздавить.

разрезать пополам, удалить стержни, вынуть  
семена, удалить белые перегородки, стручки  
вымыть, нарезать кубиками.

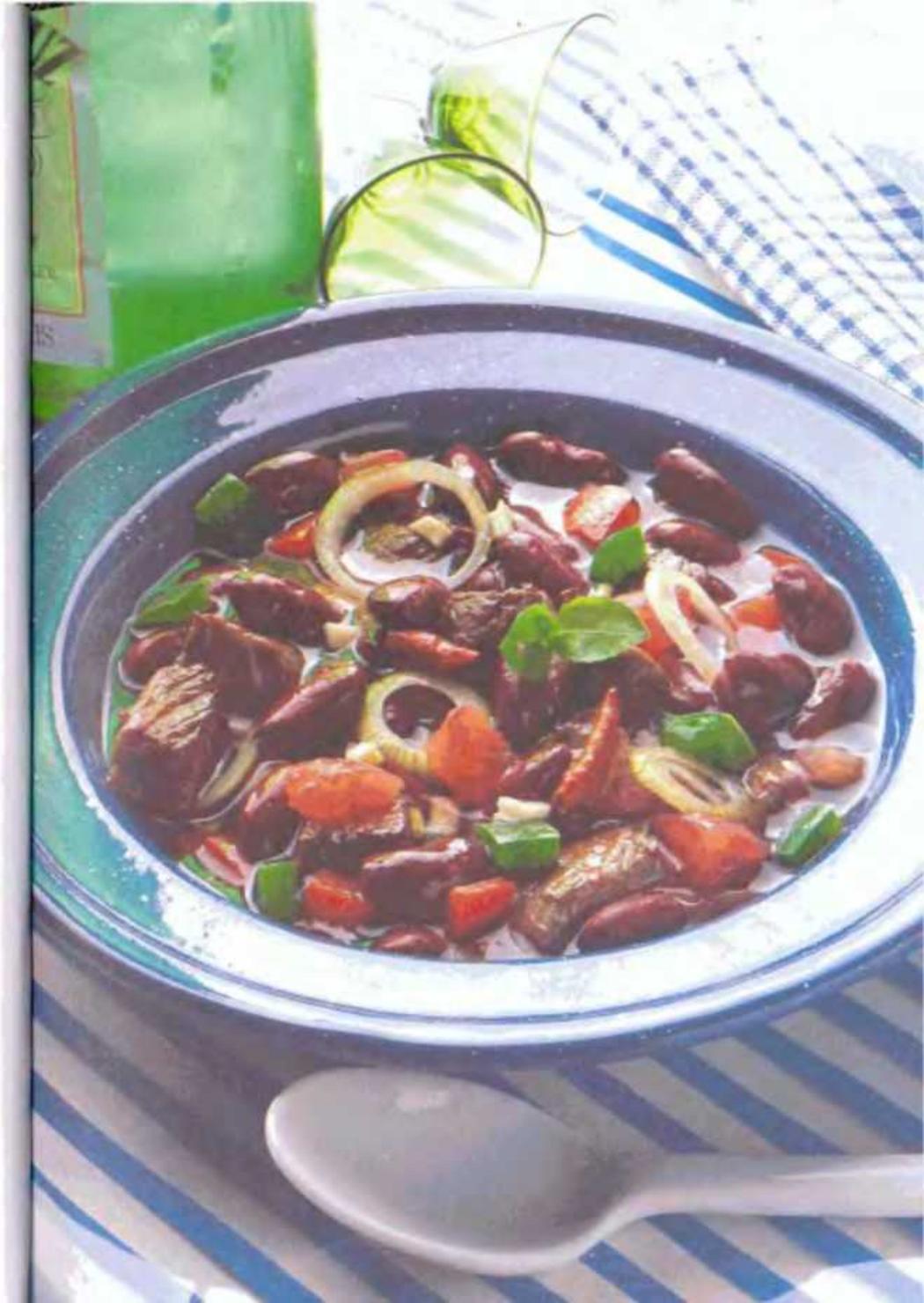
разогреть на сковороде, тушить в нем  
нарезанные лук, чеснок и перец.

положить испарившуюся влагу (не кипятить),  
обдать холодной водой, снять кожицеу,  
вырезать несъедобные сердцевинки, помидоры  
разрезать пополам, выдавить семена, мякоть  
нарезать мелкими кусочками, тушить вместе с  
другими овощами, прибавить

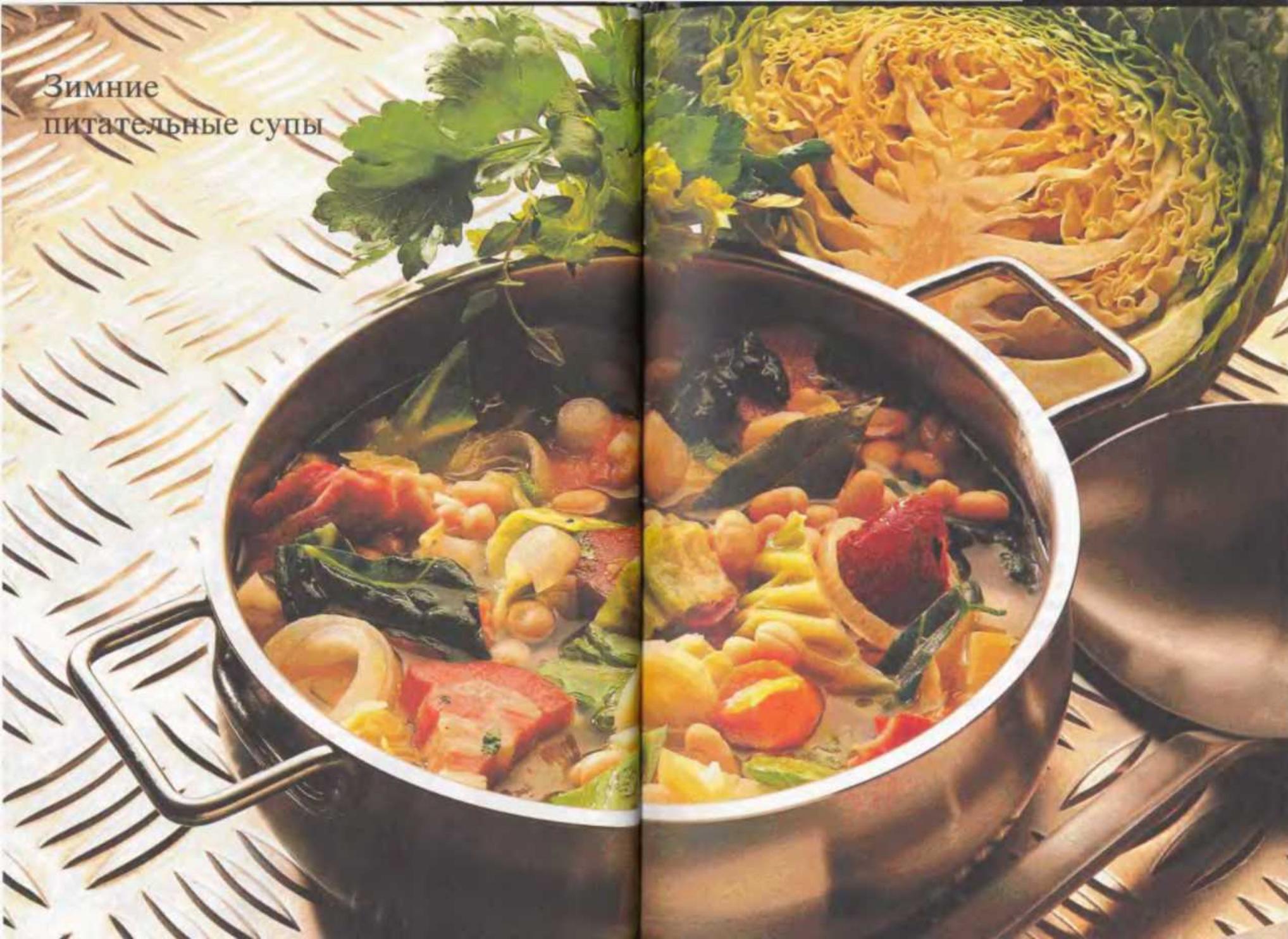
мясо, набухшую фасоль, влить

довести до кипения. Взять

удалить стержни, истолочь, положить в суп,  
приправить



Зимние  
питательные супы



# Суп с савойской капустой

(6–8 порций — фото на стр. 62–63)

Около 100 г  
белой фасоли

помыть,  
замочить в  
на 12–24 часа.

500 мл ( $\frac{1}{2}$  л) воды  
500 г свиного сала,  
проросшего мясом,  
1 л воды,

положить в  
довести до кипения,  
варить около 1 часа,  
вынуть из бульона.  
Взять

1 кочан савойской  
капусты  
(около 1½ кг),

удалить наружные листья,  
кочан разрезать на четыре части,  
вырезать кочерышку, капусту вымыть,  
нарезать широкими полосками.  
очистить, нарезать дольками.  
очистить, раздавить.

3 луковицы  
4 зубчика чеснока  
2 моркови  
2 корня петрушки  
2 стебля лука-порея  
1 рулька  
(около 500 г)

и  
очистить, вымыть, нарезать дольками.  
очистить, вымыть, нарезать кружочками.  
промыть в проточной холодной воде,  
положить в бульон, в котором варились сало,  
туда же поместить белую фасоль вместе с водой,  
в которой она набухала,  
влить в бульон  
положить подготовленные овощи,  
довести до кипения,  
варить около 45 минут.

2 веточки тимьяна,  
2 веточки  
майорана,  
2–3 веточки зелени  
петрушки,  
2–3 листика  
сельдерея  
2–3 лавровыми  
листами.  
500 г неразва-  
ривающегося  
картофеля

вымыть, положить в суп вместе с

очистить, вымыть, нарезать кубиками.

500 г кабаносси  
(чесночная колбаса)

несколько раз наколоть вилкой,  
положить в суп вместе с картофелем,  
нарезанным кубиками, довести до кипения,  
варить еще 15–20 минут,  
вынуть из супа рульку, сало, чесночную колбасу.  
С рульки срезать мясо и нарезать кубиками.  
Сало нарезать кубиками.  
Чесночную колбасу — ломтиками.  
Мясо, сало и колбасу положить обратно в суп,  
суп разогреть,  
приправить

солью, перцем.

# Гороховый суп с грудинкой

375 г нелущенного  
гороха

вымыть,  
замочить в  
на 12–24 часа.

1½ л воды  
500 г копченой  
свиной грудинки  
250 г брюшной  
части свинины  
(без костей)

и

промыть в проточной холодной воде,  
довести до кипения вместе с горохом в воде,  
в которой замачивали горох,  
варить около 2 часов почти до готовности.

очистить, вымыть, нарезать кубиками.

375 г картофеля  
1 пучок пряной  
зелени для супа

очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками.  
Картофель и зелень положить в кастрюлю,  
в которой варится горох,  
приправить суп

солью, перцем,  
листиками  
любистока,

довести суп до кипения,  
варить 20–30 минут до готовности,  
посолить, поперчить.

Мясо нарезать мелкими кусочками,  
опять положить в суп, немного нагреть.  
К супу подать хлеб из муки грубого помола  
с отрубями.

# Крестьянский суп (6-8 порций)

500 г говядины и  
500 г баранины

промыть в проточной холодной воде,  
обсушить,  
нарезать кубиками.

4 ст. ложки  
растительного  
масла

разогреть,  
обжарить в нем мясо.

2 луковицы средней  
величины

3 зубчика чеснока

очистить,  
нарезать мелкими кубиками,  
прибавить к мясу,  
пожарить их вместе,  
приправить

солью, перцем,  
листиками

тимьяна,

листиками

базилика,

2½ л мясного

бульона,

250 г картофеля

250 г моркови

2-3 стебля

лука-порея

влить

довести до кипения,  
варить около 30 минут.

и

очистить, вымыть, нарезать кубиками.

очистить, вымыть, нарезать кружочками.  
Картофель, морковь и лук-порей положить в суп,  
довести до готовности,  
варить около 20 минут,  
положить туда же

300 г свеже-  
замороженного  
зеленого горошка,

2 салами

150 г сырой отченого  
окорока

довести до кипения,  
варить суп около 10 минут до готовности.  
нарезать ломтиками.

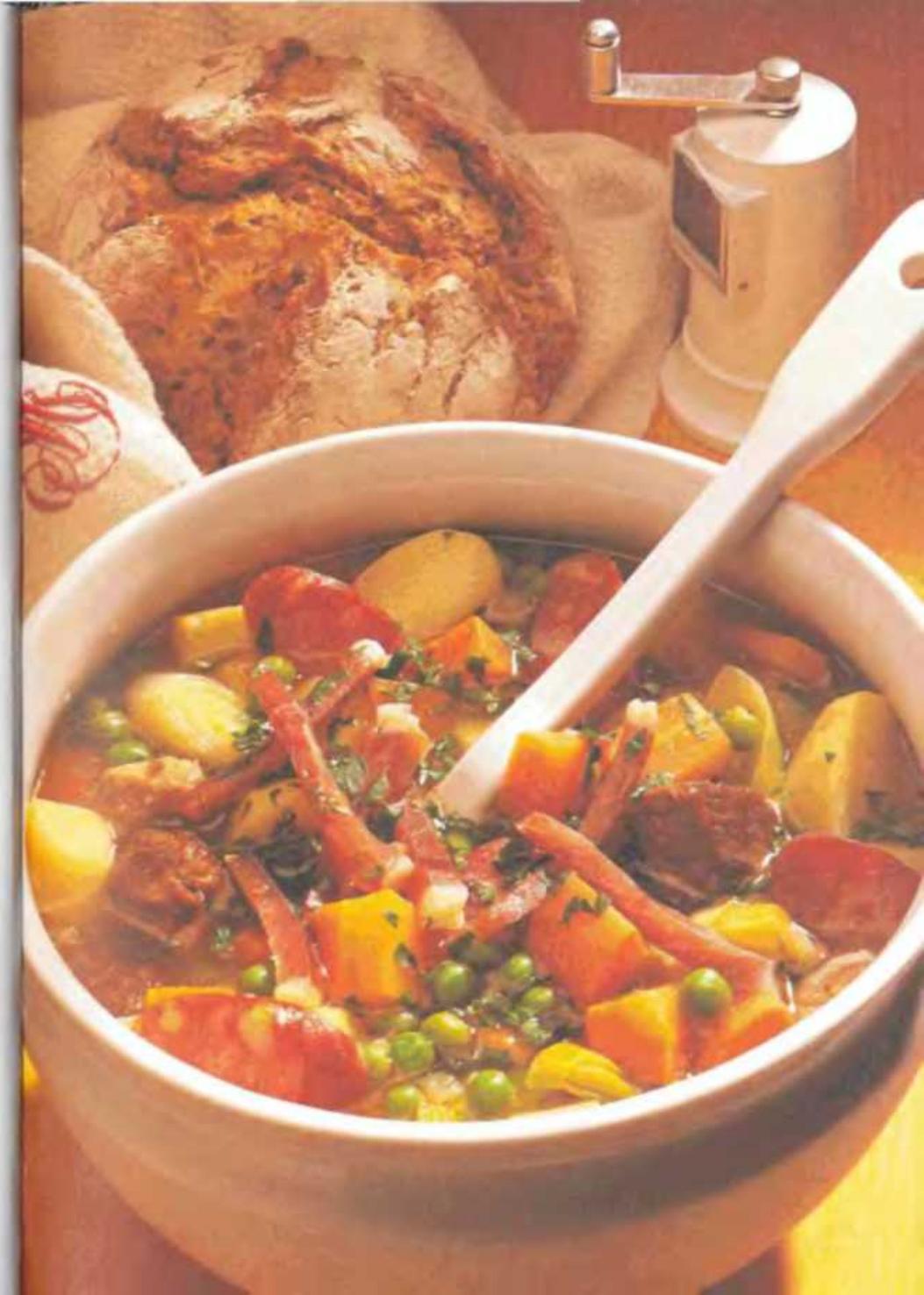
нарезать полосками.

Салами и окорок положить в суп,  
разогреть.

Суп посыпать

рубленой зеленью  
петрушки.

К супу подать черный хлеб.



## Фасолевый айнтопф

500 г копченой  
корейки

500 г картофеля  
750 г фасоли  
3 ст. ложки  
маргарина

2 луковицы

солью, перцем,  
листиками чабера,

500 мл ( $\frac{1}{2}$  л) воды,

промыть в проточной холодной воде, обсушить,  
нарезать кубиками.

очистить, вымыть, нарезать кубиками.  
вымыть, при желании вымочить, дать стечь воде.

разогреть, при перемешивании слегка  
обжарить в нем корейку.  
очистить, нарезать кубиками.  
Незадолго до того,  
как корейка будет достаточно обжарена,  
прибавить к ней нарезанный лук и немного  
пожарить их вместе,  
приправить

прибавить нарезанный кубиками картофель,  
фасоль, влить  
варить суп около 1 часа до готовности,  
если нужно, посолить.

## Густой суп из фасоли и квашеной капусты (фото)

150 г белой фасоли  
500 мл ( $\frac{1}{2}$  л)  
холодной воды

600 г брюшной  
части свинины

1 ст. ложку  
свиного жира

750 г квашеной  
капусты,  
250 мл ( $\frac{1}{4}$  л)  
мясного бульона,

вымыть, замочить в  
на 12–24 часа, довести фасоль до кипения в воде,  
в которой ее замачивали,  
варить около 20 минут.

промыть в проточной холодной воде, обсушить,  
нарезать кубиками.

растопить, обжарить в нем нарезанную  
свинину со всех сторон, прибавить фасоль  
вместе с водой, в которой она варилаась,  
положить

влить  
приправить

черным перцем,  
сахаром,

2 стебля лука-порея  
200 г моркови

солью, сладким  
красным перцем,

довести до кипения,  
варить около 25 минут.

и  
очистить, вымыть, нарезать соломкой,  
положить в суп,  
тушить до готовности около 15 минут.  
Готовый суп приправить

посыпать поджаренными колечками лука  
и подать к столу.



# Айнтопф из брюквы

500 г свиной  
грудинки  
(без костей)

750 г брюквы  
500 г картофеля  
3 ст. ложки  
сливочного масла  
или маргарина

2 луковицы

солью, перцем,  
500 мл ( $\frac{1}{2}$  л) воды,

натертым  
мускатным орехом.

промыть в проточной холодной воде, обсушить,  
нарезать кубиками.

и  
очистить, вымыть, нарезать брусками.

разогреть, немного обжарить в нем  
при помешивании мясо.  
очистить, нарезать кубиками, прибавить к мясу,  
немного пожарить вместе с мясом, приправить  
положить туда же брюкву, картофель, влить  
варить суп около 1 часа до готовности,  
приправить солью, перцем,

## Борщ (фото)

(примерно 6 порций, готовится в сковорке)

1 кг говядины  
(толстый край)  
500 г мозговых

костей

1 пучок пряной  
зелени для супа

$\frac{1}{2}$  л соленой воды,

2 зубчика чеснока  
250 г лука

750 г белокочанной  
капусты  
(подготовленной  
и взвешенной),

Около 430 г  
консервированной

и

промыть в проточной холодной воде.

очистить, вымыть, положить вместе с мясом и  
костями в сковорку, влить  
довести до кипения, снять пену, кастрюлю  
закрыть крышкой, варить мясо около 35 минут.  
Нарезать мясо кубиками, бульон процедить  
через сито.

очистить, раздавить,  
очистить, нарезать кубиками.  
Взять

кочан разрезать на четыре части,  
нарезать соломкой, вымыть.

свеклы и  
около 400 г  
консервированных  
помидоров

250 г картофеля  
2 стручка  
сладкого перца

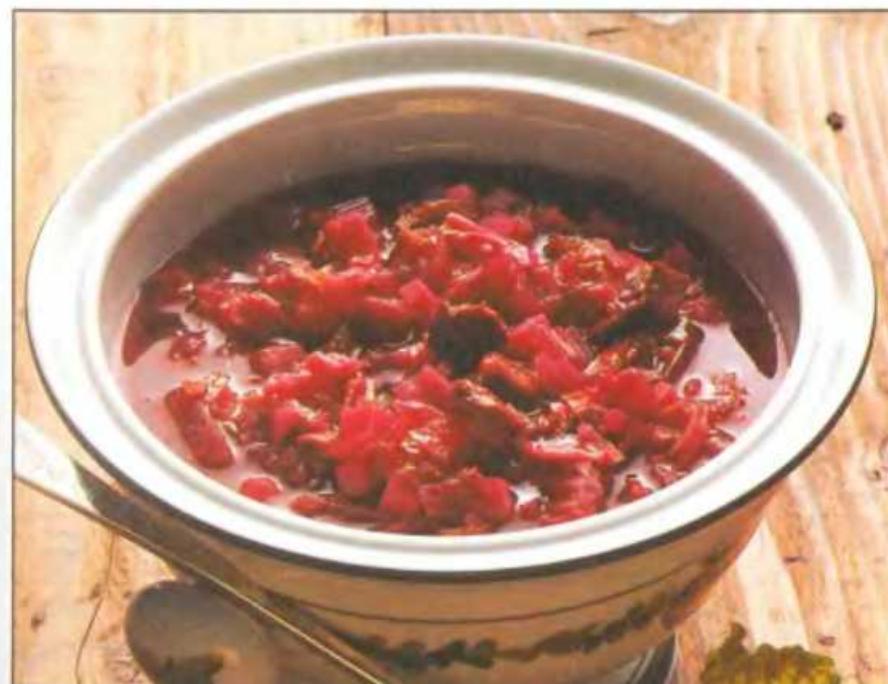
около 70 г  
томатной пасты

сахаром, уксусом.  
сметану.

вынуть из консервных банок, дать стечь  
маринаду, маринад собрать, овощи нарезать  
мелкими кусочками.  
очистить, вымыть, нарезать кубиками.

разрезать пополам, удалить стержни, вынуть  
семена, удалить белые перегородки, стручки  
вымыть, нарезать мелкими кусочками.  
Консервированные свеклу и помидоры,  
а также картофель, сладкий перец,

положить в бульон, влить маринад от консерви-  
рованных помидоров, приправить перцем, ско-  
роварку закрыть крышкой, варить борщ около  
7 минут до готовности. Влить маринад от  
консервированной свеклы, положить мясо,  
разогреть, приправить борщ перцем,  
Отдельно подать



## Густой овощной суп с бараниной и свининой

250 г баранины  
(без костей) и

250 г свинины  
(без костей)

промыть в проточной холодной воде, обсушить,  
нарезать кубиками.

250 г моркови  
375 г хорошо  
разваривающегося

картофеля

250 г белокочанной  
или савойской  
капусты

(подготовленной  
и взвешенной)

2-3 ст. ложки  
сливочного масла  
или маргарина

очистить, вымыть, нарезать кубиками.

вымыть, нарезать мелкими кусочками.

растопить, слегка обжарить в нем  
при перемешивании мясо.

очистить, раздавить.

1 зубчик чеснока  
2 луковицы средней  
величины

очистить,  
разрезать пополам,  
нарезать дольками.

Незадолго до того,  
как мясо будет достаточно обжарено,  
прибавить к нему нарезанный лук и чеснок,  
немного пожарить их вместе,  
приправить

солью,

свежесмолотым  
черным перцем,

листиками  
майорана,  
листиками

любистока,

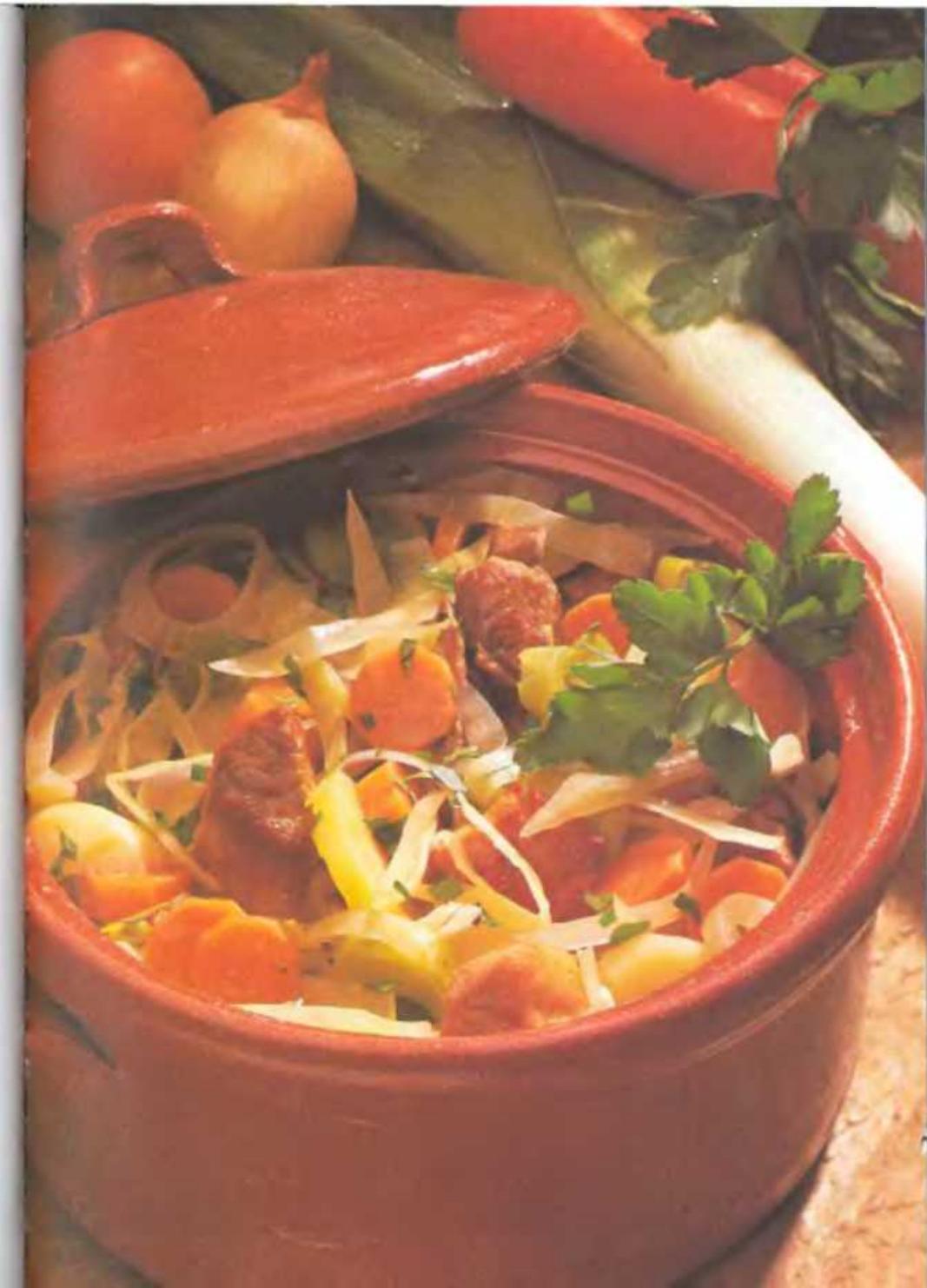
положить туда же овощи, картофель,  
влить

варить суп около 1 часа до готовности.  
Суп посыпать

и подать к столу.

500 мл мясного  
бульона из кубика,  
рубленной зеленью  
петрушки

К супу подать ржаные хлебцы.



## Айнтопф из белокочанной капусты

500 г баранины

промыть в проточной холодной воде, обсушить, нарезать кубиками. Взять

1 кг белокочанной  
капусты  
(подготовленной  
и взвешенной),

вырезать кочерышку, капусту вымыть, нарезать мелкими кусочками. очистить, нарезать кружочками. очистить, раздавить.

2 луковицы  
1 зубчик чеснока  
2 ст. ложки  
растительного  
масла

500 мл ( $\frac{1}{2}$  л) воды,  
солью, перцем,  
1 чайной ложечки

тмина,

375 г картофеля

1 стебель лука-порея

солью, перцем.

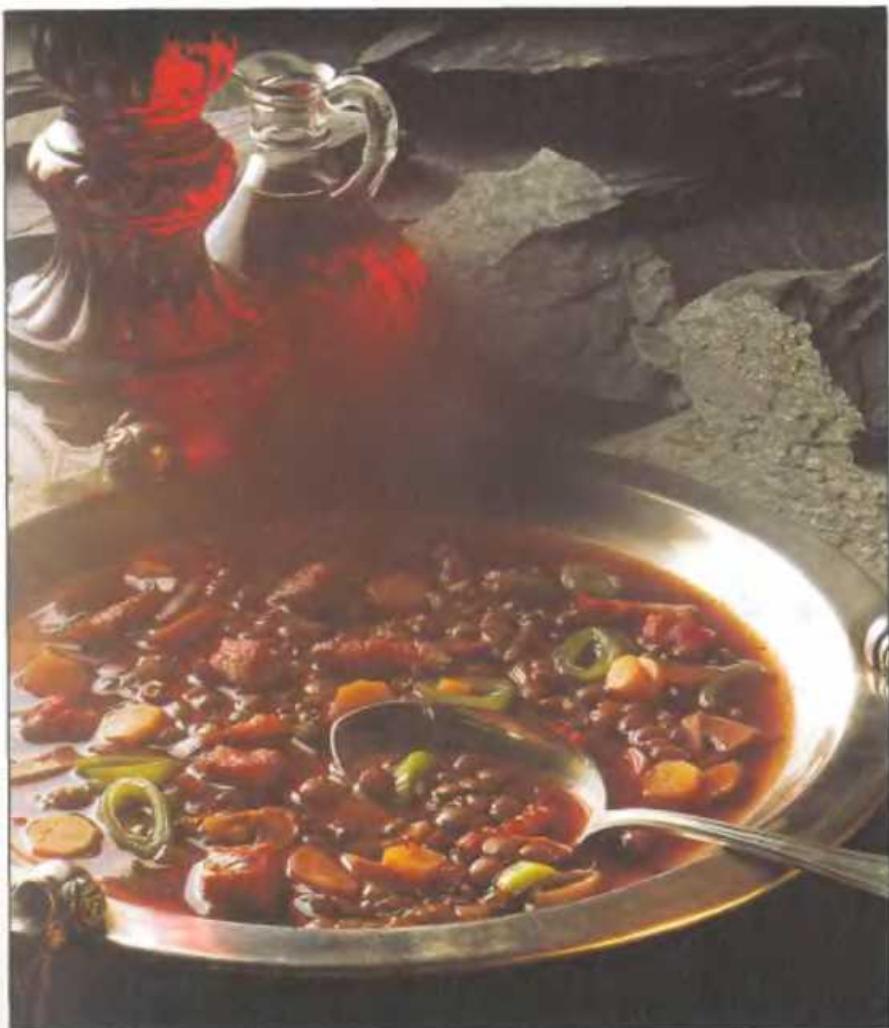
нагреть, слегка обжарить в нем при перемешивании мясо, добавить капусту, лук, чеснок, влить приправить

варить около 45 минут.  
очистить, вымыть, нарезать кубиками.  
очистить, нарезать довольно толстыми кружочками, вымыть. Картофель и лук-порей положить в суп, варить суп около 30 минут до готовности, приправить

с мясом дичи обжарить  
в растопленном свином жире, приправить  
вместе с

солью, перцем,  
1 лавровым листом,  
2 горошинами  
ямайского перца,  
2 горошинами  
черного перца

прибавить к чечевице, довести до кипения, варить около  $1\frac{1}{4}$  часа до готовности. Мясо нарезать мелкими кубиками, положить в суп, посолить, поперчить.



## Чечевичный суп с дичью (фото)

250 г чечевицы

750 мл ( $\frac{3}{4}$  л)

красного вина

1 пучок прянной

зелени для супа

2 ст. ложки  
растопленного  
сливочного масла,

500 мл ( $\frac{1}{2}$  л)

мясного бульона

500 г мяса дичи  
(без костей)

30 г свиного сала,

проросшего мясом,

1 луковицу

вымыть, замочить в

на 12–24 часа.

очистить, вымыть, дать стечь воде, нарезать мелкими кусочками, потушить в

прибавить к чечевице.

Чечевицу вместе с красным вином, зеленью и довести до кипения, варить около 20 минут при умеренном нагреве.

промыть в проточной холодной воде, обсушить.

нарезать полосками, вытопить жир.

очистить, нарезать мелкими кубиками, вместе

# Суп-гуляш

250 г говядины

промыть в проточной холодной воде, обсушить, нарезать кубиками.

250 г лука

3 зубчика чеснока

4 ст. ложки

растительного

масла

разогреть, обжарить в нем мясо, прибавить лук и чеснок, прожарить их вместе, приправить

солью, перцем,

красным сладким

перцем, листиками

майорана, тмином,

1 столовую ложку

томатной пасты,

1 л мясного

бульона,

200 г картофеля

2 ст. ложки

сметаны,

коньяком или

шерри.

прибавить

перемешать, влить

довести до кипения, варить около 45 минут. очистить, вымыть, нарезать кубиками, положить в суп, довести до кипения, варить около 30 минут до готовности, при желании можно прибавить

перемешать. Суп приправить пряностями,

600 г хорошо  
разваривающегося  
картофеля

солью, натертым  
на терке  
мускатным орехом,

2 луковицы

2 ст. ложки  
сливочного масла

2 ст. ложками  
сметаны

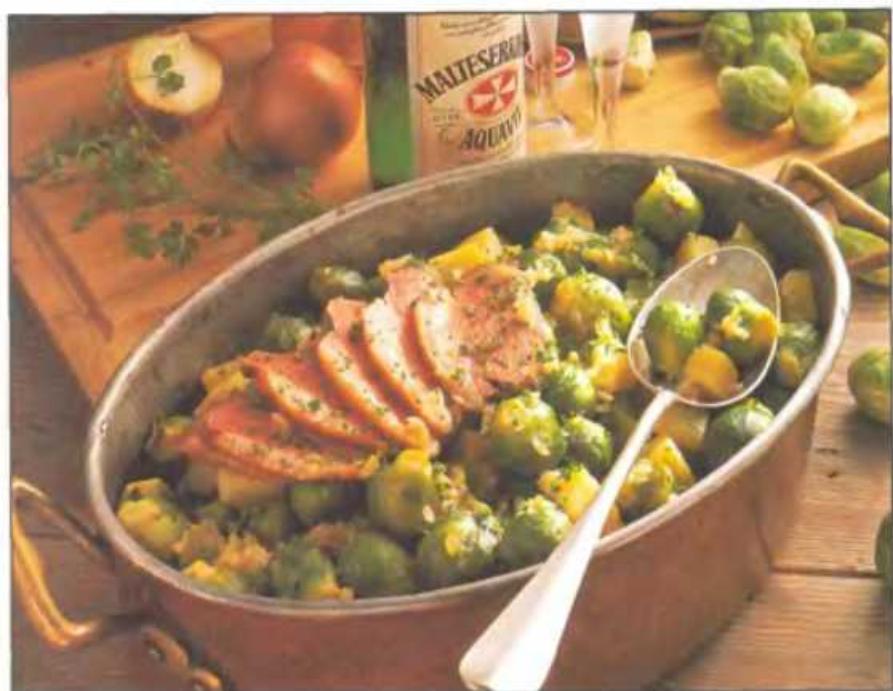
рубленой зеленью  
петрушки и подать  
к столу.

очистить, вымыть, нарезать кубиками, брюссельскую капусту и картофель прибавить к гусиной грудке, прилить остальной бульон, суп приправить

варить около 25 минут до готовности. Гусиную грудку нарезать ломтями. очистить, нарезать мелкими кубиками.

растопить, обжарить в нем нарезанный лук, вместе с

положить в суп, перемешать, при необходимости посолить, поперчить. Сверху положить ломти мяса, посыпать



## Густой суп из брюссельской капусты с гусиной грудкой (фото)

750 г гусиной  
грудки (без костей)

1 столовую ложку

топленого масла

750 мл (3/4 л)

горячего мясного

бульона,

500 г брюссельской  
капусты

промыть в проточной холодной воде, обсушить.

растопить, обжарить в нем гусиную грудку со всех сторон. Влить немного из

тушить мясо около 35 минут, при необходимости подливать бульон.

очистить, вымыть, срезать кочанчики.

## Венгерский суп из квашеной капусты

75 г свиного сала,  
проросшего мясом,  
40 г свиного жира

2 луковицы  
2 зубчика чеснока

750 г квашеной  
капусты,  
1 л мясного  
бульона, 1/2 чайной  
ложки тмина,  
1 лавровый лист,  
4 копченых салами,  
400 г  
консервированной  
белой фасоли  
70 г томатной  
пасты,  
солью, перцем,  
красным сладким  
перцем,

сметану.

нарезать кубиками.  
разогреть,  
обжарить в нем нарезанное кубиками сало.  
очистить, нарезать кубиками.  
очистить, раздавить. Лук и чеснок потушить в  
свином жире, прибавить

довести до кипения, варить около 20 минут.

вынуть из банки, откинуть на дуршлаг, смешать с  
положить в суп, суп приправить

довести до кипения, варить 5–10 минут.  
Перед подачей на стол в суп положить

## Суп из колбасы по-швабски (фото)

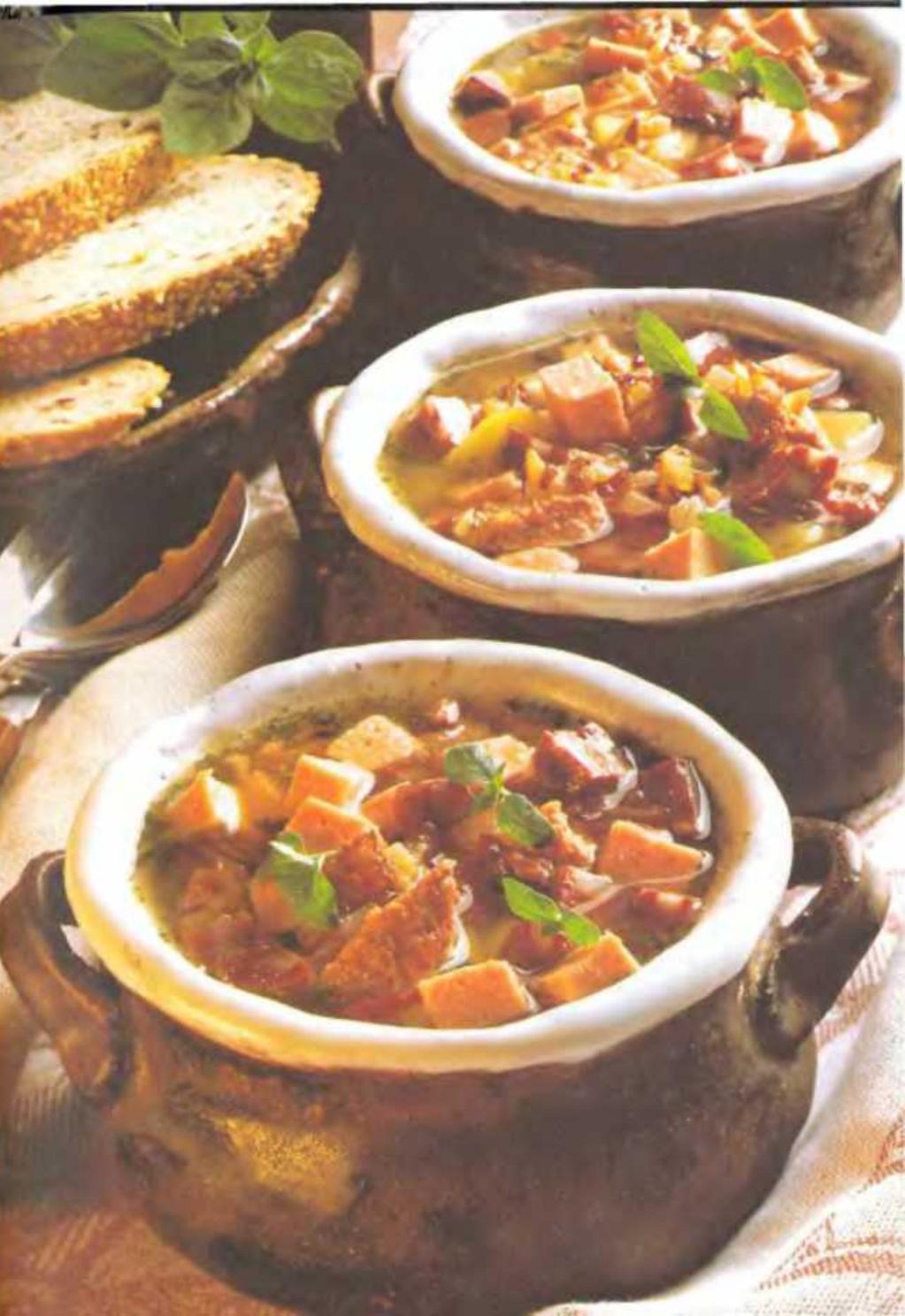
250 г картофеля  
очистить, вымыть, нарезать кубиками,  
положить в

1 л кипящего  
мясного бульона,  
перцем, листиками  
майорана,  
500 г колбасы  
разных сортов  
нарезанным и  
обжаренным луком,

нарезать на мелкие кусочки, положить в суп,  
вскипятить, приправить

посыпать

подать к столу. К супу подать хлеб,  
посыпанный семенами кунжута.



## Густой овощной суп с рожками

500 г говяжьих костей

2 л соленой воды,

4 горошины черного перца,

4 горошины ямайского перца,

1 лавровый лист,

Около 500 г говядины

(толстый край)

Около 500 г куриной грудинки

500 г моркови  
150 г сельдерей

500 г брюссельской капусты

125 г рожков или

вермишели

1½ л кипящей соленой воды,

солью, перцем,  
рубленой зеленью  
петрушки.

промыть в проточной холодной воде, положить в кастрюлю, прибавить

довести до кипения, снять пену.

промыть в проточной холодной воде, положить в бульон, в котором варят кости, довести до кипения, варить около 1¼ часа.

промыть в проточной холодной воде, положить в бульон, довести до кипения, варить еще 45 минут. Мясо и кости вынуть из бульона, бульон процедить через сито, мясо отделить от костей и снять с него кожу, нарезать мясо на кубики или полоски, положить в теплое место.

и очистить.

очистить, срезать кочанчики. Морковь, сельдерей и брюссельскую капусту вымыть, дать стечь воде, морковь и сельдерей нарезать мелкими кубиками, положить в бульон, туда же положить кочанчики брюссельской капусты, довести до кипения, варить 15–20 минут до готовности.

всыпать в

довести до кипения, время от времени перемешивая, варить до готовности около 15 минут откинуть на сито, дать хорошо стечь воде, вместе с мясом положить в суп, немножко разогреть. Суп приправить посыпать

## Гороховый суп с солониной (фото)

350 г гороха  
2–2½ л воды

750 г свиной солонины

промыть в проточной холодной воде. Варить солонину и горох в воде, в которой его замачивали, в течение 1½ часа почти до готовности.

1 пучок пряной зелени для супа  
500 г картофеля

солью, перцем,

рублеными листиками майорана.

очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками. очистить, вымыть, нарезать кубиками. Картофель и зелень прибавить к гороху, приправить довести до кипения, варить около 30 минут до готовности. Суп посолить, посыпать

Положить в суп мясо, при желании его можно нарезать мелкими кусочками.



## Суп из белой фасоли

250 г белой фасоли

1½ л воды

500 г копченой

корейки

375 г картофеля

1 стебель

лука-порея,

3 моркови

1 кусок корня

сельдерея

2 луковицы

125 г копченой

салами

солью, перцем,

рубленой зеленью  
петрушки.

вымыть, замочить в  
на 12–24 часа.

промыть в проточной холодной воде,  
довести до кипения вместе с фасолью в воде,  
в которой замачивали фасоль, фасоль варить  
около 1 часа почти до мягкости,  
готовое мясо вынуть.  
очистить, вымыть, нарезать кубиками.

и

очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками.  
очистить, нарезать кубиками,  
вместе с картофелем, овощами и

прибавить к фасоли, приправить  
довести до кипения, варить около 30 минут  
до готовности. Суп посолить, поперчить,  
положить в него нарезанное мелкими кусочками  
мясо, немного разогреть суп,  
посыпать его

1 л мясного  
бульона,

довести до кипения,  
варить суп до готовности около 20 минут.

2 чесночных  
колбаски

3 маринованных  
огурца

солью,  
перцем.

нарезать кружочками,  
 положить в суп, разогреть,  
приправить суп

## Пикантный картофельный суп (фото)

500 г картофеля

1 кусок корня

сельдерея

1 стебель

лука-порея

1 луковица

100 г свиного сала,  
проросшего мясом,

3 ст. ложки

растительного  
масла

и

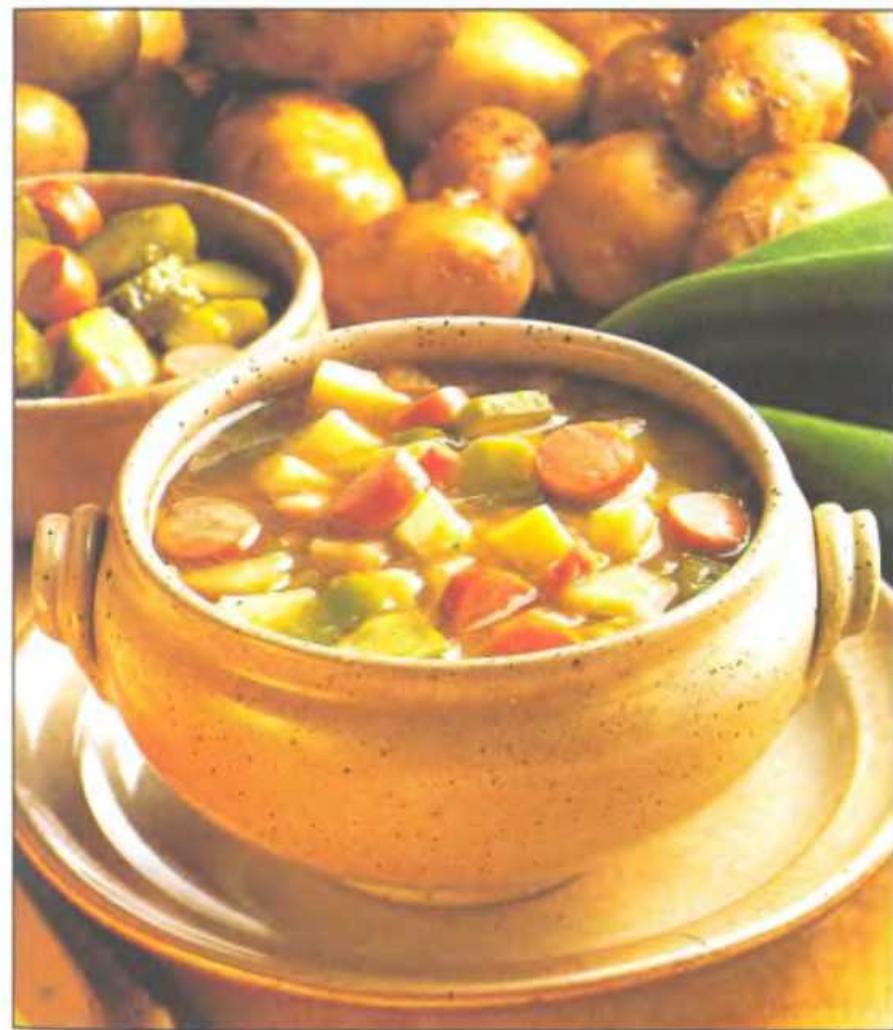
очистить, вымыть, нарезать кубиками.

очистить, вымыть, нарезать кружочками.

очистить, нарезать кубиками.

нарезать кубиками.

разогреть, потушить в нем свиное сало и лук,  
 положить туда же овощи и картофель,  
 тушить все вместе, влить



## Айнтопф по-лотарингски

(примерно 6 порций, готовится в сковородке)

Около 1 кг соленой  
свиной корейки

промыть в проточной холодной воде,  
положить в сковородку вместе с

375 г свиного сала,  
проросшего мясом,  
1 лавровым листом,  
3 горошинами  
ямайского перца,  
1½ л горячей воды,

влить  
довести до кипения,  
сковородку закрыть крышкой,  
варить мясо около 30 минут до готовности.  
очистить, вымыть.

375 г моркови  
2–3 стебля  
лука-порея

очистить, вымыть,  
разрезать вдоль на две части.  
очистить, вымыть,  
разрезать на четыре части.  
Взять

3 мелких кольраби  
  
1 кочан  
белокочанной или  
савойской капусты  
(около 1 кг),

удалить наружные листья,  
кочан разрезать на шесть частей,  
вырезать кочерышку,  
капусту вымыть.

750 г мелкого  
картофеля

очистить, вымыть.  
Овощи и

3 свежих салами  
(около 375 г)

солью, перцем,

прибавить к мясу,  
приправить  
довести до кипения.  
Сковородку закрыть крышкой,  
варить айнтопф около 5 минут до готовности.  
Овощи разложить на большом нагретом блюде.  
Сверху положить нарезанное ломтиками мясо и  
колбасу. Бульон процедить через сито,  
посолить, поперчить,  
вылить в блюдо.  
Айнтопф посыпать

рубленой зеленью  
петрушки.

## Суп из перловой крупы

с черносливом (фото)

250 г чернослива  
1¼ л воды

3½ ст. ложки  
концентраты  
мясного бульона,  
100 г перловой  
крупы, 2 ст. ложки  
сливочного масла,

порошком из  
пряностей, солью,  
перцем, сахаром.  
1 яичный желток  
2 ст. ложками  
холодной воды,

вымыть, замочить в  
на 12–24 часа, довести до кипения в воде,  
в которой его замачивали, добавить

перемешать, положить туда же

довести до кипения,  
варить суп около 1 часа до готовности,  
приправить по вкусу

взбить с

осветлить им суп.

К супу подать черный хлеб и сливочное масло.



# Густой суп из сладкого перца и капусты

Взять

1 кг белокочанной  
капусты,

удалить наружные листья, кочан разрезать на  
четыре части, вырезать кочерышку, капусту  
мелко нашинковать, вымыть, дать стечь воде.  
очистить, нарезать кубиками.

3 луковицы  
200 г свиного сала,  
проросшего мясом,

нарезать мелкими кубиками, вытопить жир,  
попутешить в нем нарезанный лук, добавить

2 ст. ложки  
сладкого  
красного перца,

перемешать, туда же положить капусту,  
тушить все вместе, влить

500 мл ( $\frac{1}{2}$  л)  
мясного бульона,  
100 г сметаны

1 столовую ложку  
томатной пасты,

перемешать, приправить  
довести до кипения, варить около 25 минут.  
очистить, вымыть, нарезать кубиками, положить  
в суп, варить около 20 минут до готовности.

Для мясных клецок

размочить в холодной воде, размять.  
очистить, нарезать мелкими кубиками.  
Размоченную булочку и лук перемешать с

1 черствую булочку  
1 луковицу

375 г говяжьего  
фарша

1 яйцом,

солью, перцем,  
сладким красным  
перцем,

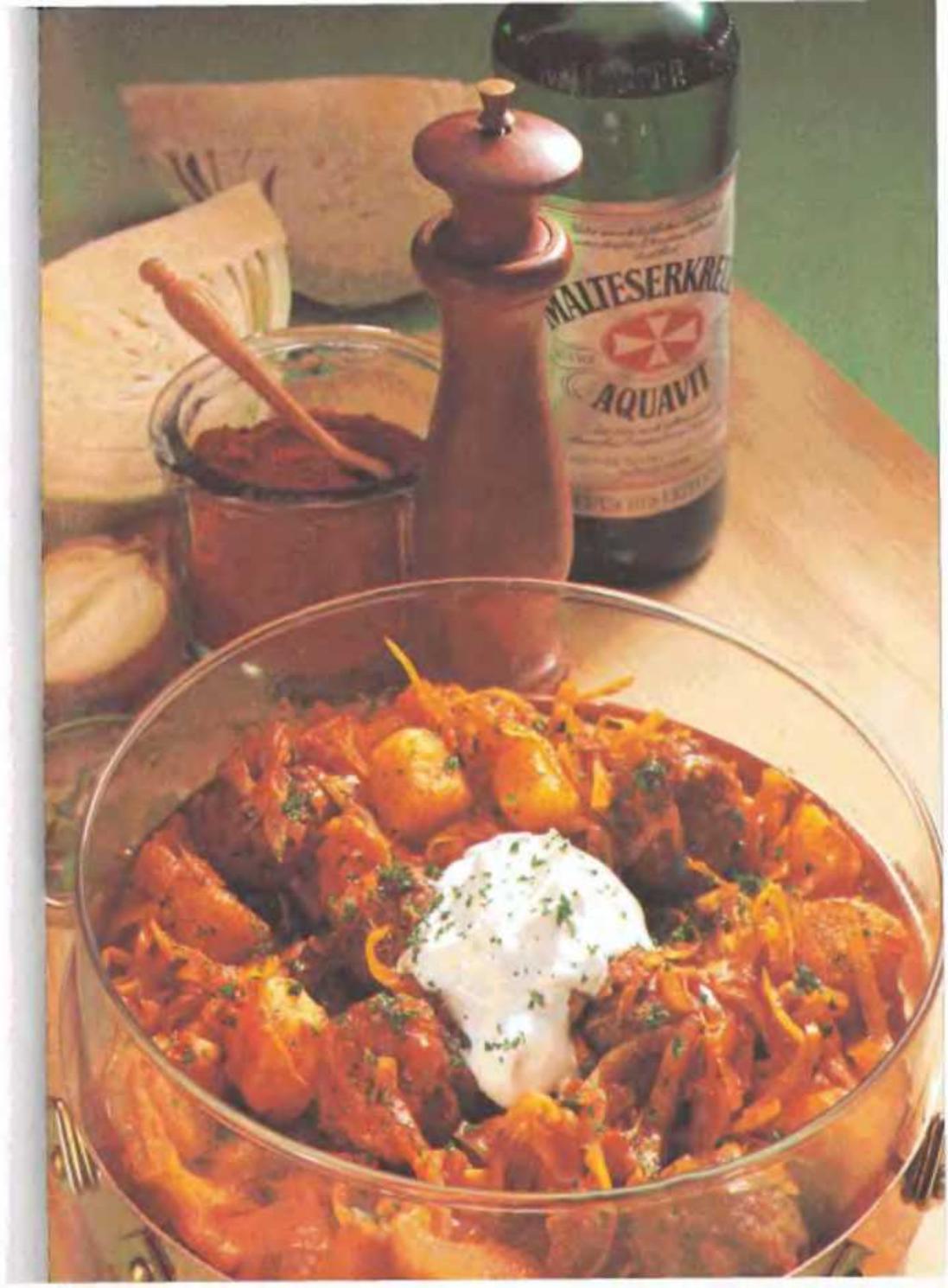
2 ст. ложки  
топленого масла

сформировать из этой массы клецки.

растопить, обжарить в нем клецки со всех  
сторон до золотисто-коричневого цвета. Клещи  
положить в готовый суп. Сверху положить

посыпать

2–3 ст. ложки  
сметаны,  
2 ст. ложками  
рубленой  
зелени петрушки.



## Суп из чечевицы

250 г чечевицы

500 г копченой

свиной грудинки

1½ л воды,

375 г картофеля

1 пучок прянной

зелени для супа

2 луковицы

125 г копченой

салами,

солью, перцем,

уксусом, листиками

любистока,

2 ст. ложками

рубленой

зелени петрушки.

вымыть,

промыть в проточной холодной воде, вместе с

чечевицей положить в

довести до кипения,

варить около 1 часа почти до мягкости.

очистить, вымыть, нарезать кубиками.

очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками

очистить, разрезать пополам,

нарезать кружочками.

картофель, зелень и лук добавить к чечевице,

приправить

суп варить около 30 минут до готовности,

грудинку и салами нарезать мелкими

кусочками, положить в суп, суп посыпать

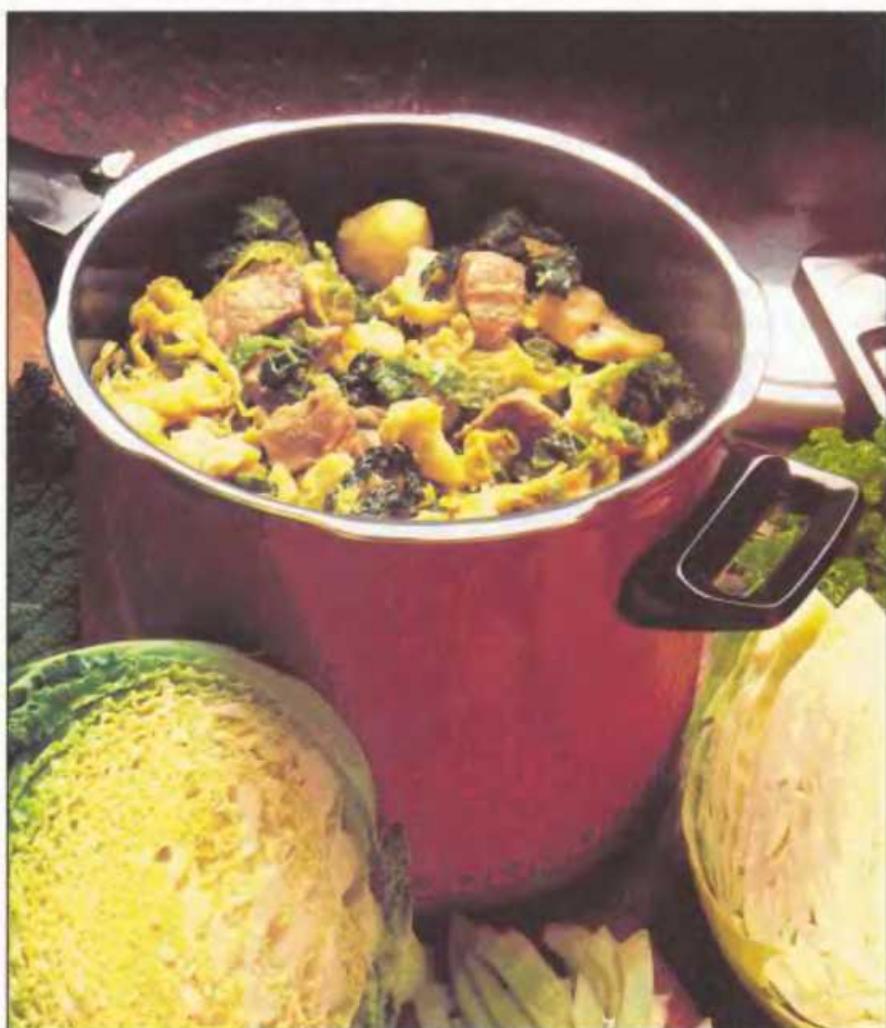
масла

разогреть на сковородке, обжарить в нем со всех сторон нарезанное кубиками мясо, прибавить нарезанный лук, немного пожарить их вместе, добавить овощи, картофель, влить

приправить

закрыть кастрюлю-скороварку крышкой, варить суп около 15 минут до готовности,

посолить, поперчить.



## Густой суп из баранины по-ирландски

(готовится в скороварке, фото)

Взять

1 кг савойской или

белокочанной

капусты,

удалить наружные листья, кочан разрезать на

четыре части, вырезать кочерышку, капусту

нарезать полосками, вымыть,

дать хорошо стечь.

очистить, нарезать кубиками.

очистить, вымыть, нарезать кубиками.

очистить, вымыть, нарезать кружочками.

500 г баранины (без

жира и костей)

промыть в проточной холодной воде, обсушить,

нарезать кубиками.

2 ст. ложки

растительного

## Густой суп из фасоли по-баденски

500 г белой фасоли  
1½ л воды

500 г проросшего  
мясом свиного сала,

4 моркови  
2 стебля лука-порея  
1 кг картофеля

солью, перцем,  
2 луковицы  
2 ст. ложки сливочного масла

2 ст. ложки рубленой зелени петрушки,

вымыть, замочить в на 12–24 часа, положить туда же

нарезанного ломтями, довести до кипения в воде, в которой замачивали фасоль, варить около 1½ часа.

и очистить, вымыть, нарезать кружочками. очистить, вымыть, нарезать кубиками. Овощи и картофель прибавить к фасоли, довести до кипения, приправить варить около 30 минут до готовности. очистить, нарезать мелкими кубиками.

растопить, потушить в нем нарезанный лук, добавить

немного потушить все вместе, прибавить к готовому супу, перемешать.

## Густой суп по-гайсбургски (фото)

500 г говядины  
1½ л холодной соленой воды

½ чайной ложки горошин черного перца, 3 штуки гвоздики, 1 лавровый листок, 3 луковицы

1 стебель лука-порея, 1 кусок сельдерея, 2 моркови, 1 корень петрушки

промыть в проточной холодной воде, положить в

вместе с

довести до кипения, снять пену. очистить, нарезать кубиками.

очистить, вымыть, нарезать кубиками, варить около 30 минут,

положить вместе с нарезанными кубиками луком в бульон, довести до кипения, варить около 45 минут. Вынуть мясо, нарезать кубиками. Шумовкой вынуть овощи, положить вместе с мясом в теплое место. очистить, вымыть, нарезать кубиками, положить в бульон, довести до кипения, варить около 15 минут до готовности. Нарезанные овощи и мясо положить обратно в бульон.

500 г картофеля

400 г отваренных муичных клецок по-швабски

солью, перцем.  
3 луковицы

50 г сливочного масла или маргарина

тоже положить в бульон, нагреть все вместе. Суп приправить

очистить, нарезать кружочками, разделить на колечки.

растопить, обжарить в нем до коричневого цвета колечки лука, положить их в суп.



# Содержание

Суп из савойской капусты с бараниной . . . . .	6
Овощной суп с говядиной . . . . .	7
Весенние супы из свежих овощей . . . . .	9
Суп из водяного кressса с клецками из форели . . . . .	10
Куриный суп с рисом . . . . .	11
Буйабес . . . . .	12
Суп из курицы по-индийски . . . . .	14
Суп из курицы по-китайски . . . . .	14
Густой суп из баранины с морковью . . . . .	16
Суп из моллюсков и риса . . . . .	16
Гороховый суп с омарами . . . . .	18
Густой суп из репы . . . . .	20
Густой суп из шпината . . . . .	20
Айнтопф с рожками . . . . .	22
Суп из спаржи и кервеля . . . . .	22
Легкие первые блюда для летних дней . . . . .	25
Минестроне . . . . .	26
Суп из фасоли с соусом писту . . . . .	27
Густой суп с сахарным горохом . . . . .	28
Густой суп из стручков фасоли . . . . .	30
Суп с картофельными клецками . . . . .	30
Густой суп из лука-порея с помидорами . . . . .	32
Суп из красной фасоли . . . . .	32
Болонский густой рисовый суп . . . . .	34
Суп из стручков фасоли со сметаной . . . . .	34
Айнтопф из кольраби . . . . .	36
Суп из бобов . . . . .	36
Вегетарианский айнтопф . . . . .	38
Летний суп . . . . .	38
Многоцветные осенние первые блюда . . . . .	41
Суп из моллюсков . . . . .	42
Бельгийский густой суп из говядины . . . . .	43
Айнтопф из турнепса . . . . .	44
Суп по-вестфальски . . . . .	44
Густой суп из пекинской капусты . . . . .	46

Рейнский суп . . . . .	46
Айнтопф из тыквы . . . . .	48
Свинина с рисом и помидорами . . . . .	48
Пот-о-фе . . . . .	50
Густой суп с грибами . . . . .	52
Разноцветный айнтопф . . . . .	52
Картофельный суп . . . . .	54
Морковный айнтопф . . . . .	54
Полуночный суп . . . . .	56
Плов из баранины . . . . .	58
Густой суп из кукурузы . . . . .	58
Чили кон карне . . . . .	60
Зимние питательные супы . . . . .	62
Суп с савойской капустой . . . . .	64
Гороховый суп с грудинкой . . . . .	65
Крестьянский суп . . . . .	66
Фасолевый айнтопф . . . . .	68
Густой суп из фасоли и квашеной капусты . . . . .	68
Айнтопф из брюкви . . . . .	70
Борщ . . . . .	70
Густой овощной суп с бараниной и свининой . . . . .	72
Айнтопф из белокочанной капусты . . . . .	74
Чечевичный суп с дичью . . . . .	74
Суп-гуляш . . . . .	76
Густой суп из брюссельской капусты с гусиной грудкой . . . . .	76
Венгерский суп из квашеной капусты . . . . .	78
Суп из колбасы по-швабски . . . . .	78
Густой овощной суп с рожками . . . . .	80
Гороховый суп с солониной . . . . .	81
Суп из белой фасоли . . . . .	82
Пикантный картофельный суп . . . . .	82
Айнтопф по-лотарингски . . . . .	84
Суп из перловой крупы с черносливом . . . . .	85
Густой суп из сладкого перца и капусты . . . . .	86
Суп из чечевицы . . . . .	88
Густой суп из баранины по-ирландски . . . . .	88
Густой суп из фасоли по-баденски . . . . .	90
Густой суп по-гайсбургски . . . . .	90